

*Lampiran 1***DAFTAR NAMA ANGGOTA BIMBINGAN KELOMPOK**

<b>No.</b>	<b>Induk</b>	<b>L/P</b>	<b>Responden</b>	<b>Kelas</b>
1.	14025	P	RM	X BB2
2.	14026	P	RN	X BB2
3.	14031	P	VN	X BB2
4.	14028	P	SN	X BB2
5.	14011	P	FN	X BB2
6.	14027	L	IZ	X BB2
7.	14004	P	AY	X BB2
8.	14024	P	PT	X BB2

**Lampiran 2**

**Tabel 4.1 HASIL OBSERVASI INDIKATOR PENELITI TERHADAP  
SISWA PRA SIKLUS**

Waktu Observasi : 10 April 2014

Tempat : SMK N 1 Kudus

Observer : Anis Hartutik

No	Induk	Responden	Aspek yang diobservasi										Jumlah	Prosentase	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	14025	RM	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	14	28%	SK
2.	14026	RN	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	13	26%	SK
3.	14031	VN	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	26	52%	C
4.	14028	SN	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	24	48%	K
5.	14011	FN	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	28	56%	C
6.	14027	IZ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	40%	K
7.	14004	AY	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	26	52%	C
8.	14024	PT	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	40%	K

Aspek yang diamati:

1. Membiasakan diri untuk tidak menunda pekerjaan
2. Kesungguhan untuk mengikuti kegiatan
3. Berusaha untuk mencapai hasil yang terbaik
4. Berfikir kreatif dan inovatif
5. Menunjukkan potensi yang dimiliki
6. Menunjukkan keberanian dalam mengemukakan pendapat
7. Bertanggung jawab dalam mencapai prestasi
8. Menyukai hal – hal yang penuh dengan tantangan
9. Memanfaatkan umpan balik untuk mencapai prestasi
10. Tidak mudah mengeluh saat mengerjakan soal

Keterangan :

Skor	Interval	Prosentase	Kategori
5	42 – 50	84% - 100%	Sangat Baik (SB)
4	34 – 41	68% - 83%	Baik (B)
3	26 – 33	52% - 67%	Cukup (C)
2	18 – 25	36% - 51%	Kurang (K)
1	10 – 17	20% - 35%	Sangat Kurang (SK)

Kudus, 10 April 2014

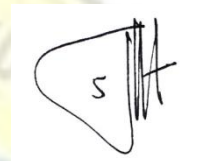
Kolaborator



**Dra. Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 201031124**

*Lampiran 3*

**SATUAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SIKLUS I PERTEMUAN 1**

- A. Topik Permasalahan : Memahami manajemen emosi negatif
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial
- C. Jenis Layanan : Bimbingan kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, pemeliharaan, dan pengembangan
- E. Tujuan layanan/hasil : 1. Mengetahui pengertian manajemen emosi negatif  
yang ingin dicapai 2. Mampu mengelola emosi dengan baik
- F. Sasaran layanan : Siswa kelas X BB2 SMK N 1 Kudus
- G. Uraian Kegiatan :

No	Tahap-tahap	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1.	Pembentukan	1). Menerima anggota bimbingan kelompok. 2). Membuka kegiatan dengan do'a. 3). Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok. 4). Menjelaskan asas-asas dan tata cara layanan bimbingan kelompok. 5). Permainan sebagai penghangat suasana.	1). Berdo'a 2). Memperkenalkan Diri 3). Menciptakan Suasana kelompok yang dinamis.
2.	Peralihan	1). Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. 2). Menawarkan atau mengamati apakah peserta sudah siap menjalankan tahap berikutnya. 3). Memberikan motivasi	1). Memperhatikan penjelasan peneliti dan bertanya jika kurang jelas 2). Aktif Mengemukakan Pendapat



		kepada siswa untuk mengikuti kegiatan layanan tersebut dengan aktif.	
3.	Kegiatan	1). Secara terbuka menyampaikan sebagaimana topik diatas. 2). Diskusi interaktif yang melibatkan pemimpin dan peserta kelompok	1). Aktif dalam membahas topik yang dibahas dalam diskusi kelompok, berusaha mengembangkan pikiran, pendapat dan usul, saran, dan memberikan argumentasi dalam diskusi kelompok.
4.	Pengakhiran	1). Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil diskusi. 2). Rencana bimbingan kelompok lanjutan. 3). Do'a penutup.	1). Mendengarkan pembacaan kesimpulan bimbingan kelompok. 2). Memberikan kesan-kesan tentang kegiatan bimbingan kelompok. 3). Memberikan usul kemungkinan pertemuan berikutnya.

- H. Materi : Terlampir
- I. Metode : Diskusi, tanya jawab dan *psikodrama*
- J. Tempat : Ruang Kelas X BB2
- Penyelenggaraan
- K. Waktu dan tanggal : 45 menit, 6 Mei 2014
- Penyelenggaraan
- L. Penyelenggara : Anis Hartutik
- layanan
- M. Pihak yang : Guru Pembimbing (Kolaborator)
- diikutsertakan
- N. Alat dan perlengkapan

Yang digunakan : Alat tulis, naskah mengenai manajemen emosi negatif.

O. Rencana penilaian & tindak lanjut : 1. Keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan  
2. Antusiasme siswa dalam merespon kegiatan  
3. Pemahaman dan penguasaan materi yang disampaikan

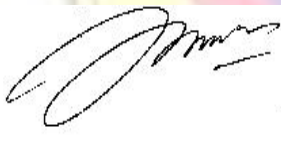
P. Keterkaitan layanan : Layanan konseling kelompok untuk siswa dengan kegiatan yang membutuhkan pendukung layanan

Q. Catatan Khusus : Kegiatan ini diadakan untuk membantu siswa dalam upaya memahami dirinya dan orang lain.

Kudus, 6 Mei 2014

Guru Pembimbing

Peneliti




**Dra. Noor Janah**

**Anis Hartutik**

**NIP. 19631123 198811 2 001**

**NIM. 201031124**

**Materi:****MANAJEMEN EMOSI NEGATIF****A. Pengertian Manajemen Emosi Negatif**

Emosi negatif merupakan emosi yang selalu identik dengan perasaan tidak menyenangkan dan dapat mengakibatkan perasaan negative pada orang yang mengalaminya. Biasanya emosi negative ini berada diluar batas kewajaran, seperti marah-marah yang tidak terkendali, berkelahi, menangis meraung-raung, tertawa keras dan terbahak-bahak bahkan timbulnya tindakan kriminal.

**B. Bentuk-bentuk Emosi Negatif**

Macam dari emosi negative yaitu seperti sedih, marah, cemas, tersinggung, benci, jijik, muak, prasangka, takut, curiga, dan lain sebagainya. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Sedih tidak hanya dapat menyebabkan anda merasa tertekan dan murung, tetapi juga bisa berakibat fatal pada kesehatan. Oleh karena itu, ketika perasaan sedih sedang melanda, anda harus bisa mengontrol perasaan dengan baik.
2. Marah adalah suatu keadaan emosional yang intensitasnya bias beragam, mulai dari persaan terganggu rintangan, hingga amarah yang ekstrem dan mengandung kekerasan. Marah merupakan respon normal terhadap persaan terancam atau frustrasi. Sulit untuk meniadakan samasekali amarah dari kehidupan anda. Anda akan selalu sampai pada suatu situasi yang memancing kemarahan.

3. Takut, yang menyebabkan emosi takut adalah takut terhadap sesuatu yang berpotensi membahayakan diri. Ancaman bahaya itu bisa berupa rasa sakit, terhina, terluka, bahkan kematian.

#### C. Cara Mengatasi Emosi Negatif

Adapun cara mengatasi emosi negatif sedih, marah dan takut sebagai berikut:

##### 1. Sedih

Cara-cara untuk mengatasi rasa sedih dalam Syukur (2011: 123) adalah 1. luapkan dengan menangis, 2. Curhat kepada orang yang bisa dipercaya, 3. Mengungkapkan semua unek-unek melalui tulisan, 4. Mendengarkan musik, 5. Mencari humor, 6. Meluapkan masalah sejenak, 7. Menghibur diri sendiri dengan aktivitas yang disukai, 8. Memandang jauh kedepan, 9. Hilangkan pikiran negative dan melakukan pembenahan diri.

##### 2. Marah

Cara-cara untuk mengatasi rasa marah dalam Syukur (2011: 69) berikut beberapa cara mengendalikan emosi amarah yang tidak terkontrol: 1. Meningkatkan Religius, 2. Tertawa, 3. Diam, 4. Rasakan yang orang lain rasakan, 5. Tenangkan hati di tempat yang nyaman, 6. Mencari kesibukan yang disukai, 7. Berfikir rasional sebelum bertindak, 8. Memaafkan, 9. Biarkan keluar, 10. Membagi tugas dalam porsi kecil, 11. Melakukan olahraga ringan, 12. Gunakan bahasa yang positif dan lugas, 13. Memelihara binatang kesayangan, 14. Penuhi semua kebutuhan dasar, 15. Mencari penyebab dan solusinya.

### 3. Takut

Cara-cara untuk menghilangkan rasa takut dalam Syukur (2011: 111) yaitu 1.Menantang rasa takut, 2.Santai dan bangun keyakinan untuk melawan rasa takut, 3.Kenali penyebab rasa takut, 4.Mengubah fokus dari berfikiran negatif menjadi positif, 5.Bangun komunikasi dengan diri sendiri kerjakan sesuatu yang yang memang harus diselesaikan, 6.Hindarkan pengaruh luar yang berlebihan dan menyadari bahwa di dunia ini tidak ada yang sempurna.





### Memahami Emosi Negatif

*Pada suatu malam Silva memberikan undangan pengambilan raport kepada ayahnya, namun ayahnya acuh tak acuh kepada Silva.*

Silva : “Yah, besok ada undangan pengambilan raport bagi wali murid, Ayah datang ya?”

Ayah : “Ahh, kamu ini anak sukanya ngrepotin aja! Gak tau apa ayah Capek cari uang buat kamu!” (*dengan nada emosi*)

Silva : “Tapi yah...”

Ayah : “Udah-udah, ayah capek mau tidur.” (*pergi ke kamar*)

*Silva terduduk lemas, ia mengira mungkin Ayahnya memang sibuk, ia pun mengira mungkin ibunya bisa datang pada pengambilan raport tersebut.*

Ibu : (*membuka pintu dan tak menghiraukan silva yang duduk lemas* )

Silva : “Ibu, ini ada undangan pengambilan raport, Ibu datang ya?”

Ibu : “Ibu tidak bisa nak, besok ada meeting ke luar kota, kan ada Ayahmu?”

Silva : “Lho ? tapi ayah juga nggak bisa bu,”

Ibu : “Mana ayahmu sekarang?” (*emosi dan mencari ayah*)

Silva : “Itu di kamar”

Ibu : (*menghampiri ayah di kamar*) “Ayah ini, ngambilin raport anaknya saja gak sempat”

Ayah : (*terbangun*) “Baru pulang udah ngomel-ngomel, ibu juga sama saja, kerjanya meeting terus ke luar kota”

Ibu : “Aku kan melakukan ini buat keluarga kita yah!”

Ayah : “Emang ibu pikir ayah kerja buat siapa? Buat keluarga kita kan?”

Silva : (*menghampiri*) “Sudahlah nggak usah bertengkar! Udah nggak pernah di rumah, bertengkar terus! Aku capek yah, bu!” (*Silva pun meninggalkan ayah dan ibunya*)

*Di sekolah, Silva bertemu dengan sahabatnya, Natasya dan Rina.*

Tasya : “Hai sil, gimana hasil raportmu? Siapa yang ngambil?”

Silva : “Udahlah Nat, gak usah bahas masalah itu!”

Tasya : “Lho? Kenapa? (menatap wajah silva)”

Silva : (*tersenyum*) “Gak papa, eh aku boleh gak nanti malem menginap di rumahmu?”

Tasya : “Gak papa, kebetulan juga ada saudaraku yang seumuran sama kita. Kamu mau ikut gax Rin?”

Rina : “Maaf ya, aku gax bisa ikut nginep. Nanti dimarahin ibuku lagi.”

Silva : “Yaudahlah....”

Rina : “Makan aja yuk, laper nih..”

Silva : “Yaudah ke kantin yuk!”



Tasya : “Ayuk!”

*Sesampainya di rumah Natasya.*

Tasya : “Sil, kenalin ini saudaraku , namanya Eka”

Silva : “Hai aku silva”

Eka : “Aku Eka”

*Silva dan Eka saling memandang gelang yang di pakainya.*

Silva dan Eka : “ Gelang itu!”

Silva : “Putri?”

Eka : “Fara?”

Tasya : “Lho? Kalian udah saling kenal?” (*bingung*)

Eka : “Dia sahabatku waktu kecil, aku uda lama sekali enggak bertemu karena aku pindah rumah”

Tasya : “Oh, jadi gitu, yaudah deh bagus kalo gitu. Ka,silva mau nginap disini loh.”

Eka : “Wah, tambah seru dong, tapi kenapa?”

Silva : “Kenapa apanya?”

Eka : “Maksud ku kenapa kamu menginap disini?”

Silva : “Sebenarnya aku menginap disini karena ibu dan ayahku bertengkar, pulangny juga malem terus. Aku bosan di rumah suram itu!”

Eka : “Wah kebetulan dong, kita bisa main sepuasnya”

Tasya : “Kok gitu sil? Aku pikir kamu cuma mau main aja, ternyata kamu punya masalah, kenapa kamu enggak cerita?”

Silva : “Aku gak suka membahas itu lagi”

Eka : “Tau nih Natasya gak asik banget, malah di bahas lagi”

Silva : “Tau tuh!”

Tasya : “Lho? Kok marah semua ke aku sih?”

Eka : “Daripada kayak gini mending kita jalan-jalan ke mall aja”

Silva : “Setuju, biar kita bisa refresing sedikit.”

*Silva,Eka,dan Natasya pun pergi ke mall untuk menghilangkan penat yang ada di hatinya.*

Tasya : “Keliatannya di situ barangnya bagus-bagus, kesana yuk!” (*menggandeng ke toko aksesoris*)

Eka : “Eh, Sil, Nat, kalung ini bagus ya! Aku jadi pingin deh”

Tasya : “Tapi kita kan nggak bawa uang?”

Silva : “Udahlah, kalian tenang aja! (*berkata lirih*) “Barang jelek, liat-liat yang lain aja yuk!” (*memasukkan kalung tersebut ke sakunya*)

Tasya : ”Silva! (*terkejut*) apa yang kamu lakukan?”

Satpam: “Kalian ambil apa itu” (*berteriak*)

Tasya : “Ambil kalung pak!”

Silva dan Eka : “Nat! (*sambil melotot*) Lari!”

Tasya : “Lari kemana?” (*bengong*)

Satpam: “Mau lari kemana kamu?” (*menangkap Natasya*)

Tasya : “Saya nggak lari, Pak.”

Satpam: "O iya ya, kamu nggak lari" (*garuk-garuk kepala*)

Tasya : "Gimana pak, jadi nangkap saya nggak pak?"

Satpam: "Sudah kamu tunggu sini, saya mau ngejar temanmu yang tadi!"

Tasya : "Iya pak, jangan lama-lama ya, semoga cepat menemukan teman-teman saya"

Satpam: (*lari mengejar* )

*Beberapa saat kemudian.*

Satpam: "Hayo mau lari kemana lagi kalian?"

Eka : "Gak tau pak, yang penting kabur."

Satpam: "Jangan banyak bicara ikut saya ke kantor!"

Silva : "Nggak mau!"

Eka : "Ya udah deh Sil, kita ikut aja ke kantor."

*Saat di kantor, pak satpam menelfon kedua orang tua Silva.*

Satpam: "Selamat pagi, apakah benar ini orang tua dari Silva?"

Ibu : "Iya benar, dengan siapa ini?"

Satpam: "Kami pihak security mall melaporkan anak ibu terlibat dalam aksi pencurian

di toko aksesoris."

Ibu : "Oh, benarkah? Yasudah tidak apa-apa. Nanti saja ya pak, saya sedang ada meeting. Telfon suami saya saja ya!" (*Telfonnya pun dimatikan*)

Satpam: "Astaghfirullah, ibu macam apa ini!"

Eka : "Ibu macam-macam pak."

Satpam: "Sekarang saya akan telfon bapak kamu. Selamat pagi, apakah benar ini orang tua dari Silva? Kami dari pihak security melaporkan anak bapak terlibat dalam aksi pencurian di toko aksesoris."

Ayah : "Maaf pak, saya lagi di luar kota. Saya serahkan kasus ini pada bapak. Sekian dan terima kasih."

Silva : "Percuma pak anda menelfon orang tua saya, mereka tidak ada yang peduli dengan saya." (*wajah memelas dan sedih*)

Satpam: "Kasihlah sekali ya hidup kamu, saya ikut prihatin."

Silva : "Tapi teman saya mana pak?"

Satpam: "Teman kamu yang mana?"

Silva : "Yang pake kacamata tadi pak."

Satpam: "Oh iya saya lupa, saya jemput dulu temanmu, kalian tunggu disini."

Eka : "Baiklah pak."

*Pak Satpam segera mencari Natasya.*

Tasya : "Lama sekali sih pak?"

Satpam: "Maaf, saya tadi masih lupa, sekarang saya sudah ingat."

Tasya : "Ya sudah sekarang pertemuan saya dengan teman-teman saya."

Satpam: "Baiklah, ikut saya"

*Di kantor.*

Satpam: "Baiklah sekarang kalian boleh pulang"

Tasya : "Kami tidak jadi dihukum pak?"

Satpam: "Dikarenakan kondisi kalian yang memprihatinkan, jadi saya hapuskan hukuman untuk kalian."

Eka : "Ciyus pak?"

Satpam: "Baiklah, cepat pulang dan bertobatlah."

Silva : "Insyaallah pak, jika tidak lupa."

*Saat pulang dari Mall, Silva langsung menuju rumah.*

Ibu : "Tadi ibu dapat telepon dari security Mall, katanya kamu habis mencuri ya?"

Silva : "Memangnya kenapa? Ibu masih peduli sama aku?"

Ibu : "Ibu kan tanya baik-baik, kenapa kamu jawab kayak gitu?"

Ayah : "Lihat kelakuan anakmu itu bu, sudah salah masih saja membela diri!"

Ibu : "Itu kan anak ayah juga!"

Ayah : "Terserah ibu apakan anak itu, ayah sudah lelah menanganinya!"

Ibu : "Kamu memang anak yang keterlauan!" (*akan menampar*)

*Tiba-tiba pak ustad datang.*

Ustad : "Astaghfirullah, istighfar bu. Mungkin ini hanya terjadi kesalah pahaman saja, sudahlah jangan emosi bu."

Ibu : "Tapi pak.."

Ustad : "Sudah bu, anak ibu sesungguhnya hanya ingin perhatian dari ibu. Anak mana yang ingin kehilangan perhatian dari ibunya? Tidak ada kan? Jika sampai anda tidak memperhatikan anak anda sendiri, mengapa anda bahagia sebelum ia lahir di dunia. Sesungguhnya di dalam kandungan, anak sudah sering berkomunikasi dengan ibunya."

Ibu : "Anak ini sudah keterlauan pak ustad."

Ustad : "Justru itu, ia berbuat seperti ini karena ingin anda perhatikan. Coba renungkan jika anda sudah memperhatikannya sejak dulu. Apakah ia akan keterlauan?"

Ibu : (*diam, menunduk, dan merenung*)

Ustad : "Yasudah, saya pamit pulang dulu Assalamualaikum."

Ibu dan Ayah : "Walaikumsalam."

Ustad : "Dadah, sampai jumpa, semoga menjadi keluarga yang sakinah, mawadah, warohmah."

Ayah : "Pak ustad ada-ada saja." (*geli*)

Ibu : "Nak ibu sadar selama ini kita memang tidak ada waktu dengan mu, maafkanlah kami ya nak, ibu janji tidak akan mengulanginya lagi."

Silva : "Nggak usah minta maaf!" (*meninggalkan rumah*)

Ibu : "Silva.....!!!!!!!!!!" (*sambil menangis*)

*Keesokan harinya ibu dan ayah pergi ke rumah pak ustad.*

Ayah : "Assalamualaikum" (*mengetuk pintu*)

Ustad : "Waalaikumsalam. Siapa?"

Ayah : "Kami pak."

Ustad : "Kami siapa?"

Ayah : "Orang tua dari Silva."

Ustad : "Silahkan masuk. Ada masalah apa lagi pak?"  
 Ayah : "Anak kami kabur dari rumah lagi dan tidak mau memaafkan kami."  
 Ustad : "Mengapa bisa seperti itu?"  
 Ayah : "Kami juga tidak tahu pak. Lalu kami harus bagaimana?"  
 Ustad : "Biarkan dia menenangkan dirinya dulu, setelah itu barulah kita ajak bicara baik-baik. Bapak dan ibu juga jangan lupa mendekatkan diri pada yang diatas."  
 Ibu : "Ha? Maksudnya genteng pak?"  
 Ustad : "Masyaallah, saya khilaf. Maksud saya kepada Allah SWT bu."  
 Ibu : "Ooo, begitu pak."  
 Ayah : "Ibu ini malu-maluin aja!"  
 Ibu : "Hehe, maaf."  
 Ustad : "Yasudah sebaiknya bapak dan ibu pulang dulu, segera ambil air wudlu dan dekatkan diri padaNya, insyaallah ada jalan."  
 Ibu : "Ya pak, terima kasih atas bantuannya."  
 Ayah : "Assalamualaikum."  
 Ustad : "Waalaikumsalamwarahmatullahiwabarokatuh."

*Di rumah Natasya.*

Eka : "Sil, apakah kamu tidak kasihan dengan orang tuamu?"  
 Silva : "Buat apa ?"  
 Tasya : "Buat oleh-oleh."  
 Eka : "Haduuuh, kamu ini gimana sih Nat? Aku ini serius."  
 Silva : "Aku mau tetap disini saja."  
 Tasya : "Lho? Nanti kalau kamu disini terus jatah makanku berkurang."  
 Eka : "Udah lah sil, kasihan orang tuamu, mending kamu maafin orangtuamu."  
 Tasya : "Kenapa sih kamu gak mau maafin mereka?"  
 Silva : "Aku malu, karena udah lama gak pulang"  
 Eka : "Ya udah deh nanti kita bantu ngomong ke orang tuamu."  
 Silva : "Yaudah deh aku mau kalo gitu."

*Kemudian mereka bertiga ke rumah Silva, mengantarkan Silva untuk meminta maaf pada orang tuanya.*

Silva : "Ibu... aku minta maaf atas kesalahanku, aku khilaf bu, aku tak akan mengulanginya lagi"  
 Ibu : "Baiklah nak, ibu juga meminta maaf, ibu mengaku salah kemarin"  
 Ayah : "Ayah juga minta maaf, ayah dan ibu janji akan lebih memperhatikan kamu lagi."  
 Eka : "Aku terharu ,Nat."  
 Tasya : "Aku tidak terlalu."  
 Eka : "Natasya!" (*geram*)

*Tiba-tiba lewatlah Pak Ustad di depan rumah mereka.*

Ustad : "Alhamdulillah, memang beginilah jalan Allah. Akan indah pada waktunya."



***Peran dimainkan oleh:***

RM berperan sebagai : Eka  
RN berperan sebagai : Tasya  
VN berperan sebagai : Rina  
SN berperan sebagai : Silva  
FN berperan sebagai : Ayah  
IZ berperan sebagai : Pak Ustad  
AY berperan sebagai : Ibu  
PT berperan sebagai : Ines



## RESUME BIMBINGAN KELOMPOK

### SIKLUS I PERTEMUAN 1

- A. Bentuk layanan : Bimbingan Kelompok
- B. Penyelenggara layanan : Anis Hartutik (Observer)
- C. Sasaran Layanan : Siswa kelas X BB2 sebanyak 8 siswa
- D. Waktu dan Pelaksanaan : Selasa, 6 Mei 2014

E. Lingkup pembicaraan

1. Sifat topik : Tugas
2. Masalah yang muncul : Memahami Manajemen Emosi Negatif
3. Pemecahan masalah :

A. Pengertian Manajemen Emosi Negatif

Emosi negatif merupakan emosi yang selalu identik dengan perasaan tidak menyenangkan dan dapat mengakibatkan perasaan negative pada orang yang mengalaminya.

Kesimpulan : Pengertian emosi negatif adalah emosi yang sifatnya tidak menyenangkan.

B. Bentuk-bentuk Emosi Negatif:

- a) Sedih
- b) Marah
- c) Takut

C. Cara Mengatasi Emosi Negatif

- a) Sedih: Luapkan dengan menangis, Curhat kepada orang yang bisa dipercaya, Mengungkapkan semua unek-unek melalui tulisan, Mendengarkan musik, Mencari humor, Meluapkan masalah sejenak, Menghibur diri sendiri dengan aktivitas yang disukai, Memandang jauh



kedepan, Hilangkan pikiran negative dan melakukan pembenahan diri.

b) Marah: Meningkatkan Religius, Tertawa, Diam, Rasakan yang orang lain rasakan, Tenangkan hati di tempat yang nyaman, Mencari kesibukan yang disukai, Berfikir rasional sebelum bertindak, Memaafkan, Biarkan keluar, Membagi tugas dalam porsi kecil, Melakukan olahraga ringan, Gunakan bahasa yang positif dan lugas, Memelihara binatang kesayangan, Penuhi semua kebutuhan dasar, Mencari penyebab dan solusinya.

c) Takut: Menantang rasa takut, Santai dan bangun keyakinan untuk melawan rasa takut, Kenali penyebab rasa takut, Mengubah fokus dari berfikir negatif menjadi positif, Bangun komunikasi dengan diri sendiri kerjakan sesuatu yang yang memang harus diselesaikan, Hindarkan pengaruh luar yang berlebihan dan menyadari bahwa di dunia ini tidak ada yang sempurna

Kesimpulan: Diharapkan siswa dapat memahami tentang manajemen emosi negatif dan siswa mampu mengatasi emosi negatif agar siswa dapat mengontrol emosi yang dialaminya.

#### 4). Rencana pelaksanaan dan hasil keputusan

Diharapkan siswa dapat memahami manajemen emosi negatif dan cara mengatasi manajemen emosi negatif.

Kudus, 6 Mei 2014

Mengetahui

Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**



**LAPORAN EVALUASI (PENILAIAN), ANALISIS DAN TINDAK LANJUT**  
**LAYANAN BIMBINGAN KOLOMPOK**  
**SIKLUS I PERTEMUAN 1**

- A. Topik permasalahan : Pemahaman manajemen emosi negatif
- B. Bidang bimbingan : Pribadi belajar, sosial
- C. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi layanan : Pemahaman, Pemeliharaan, Pengembangan
- E. Sasaran layanan : Siswa kelas X BB2,8 siswa
- F. Pelaksanaan layanan :
  - 1. Waktu, hari/ tanggal : 1x 45 menit, 7 Mei 2014
  - 2. Tempat : Ruang Kelas
  - 3. Deskripsi dan komentar pelaksanaan layanan pendukung :
    - a. Siswa kurang aktif dan antusias mengikuti bimbingan kelompok
    - b. Siswa perlu dipancing untuk menanggapi topik yang disampaikan oleh pemimpin kelompok dengan baik
    - c. Proses Bimbingan kelompok berjalan dengan lancar
- G. Evaluasi :
  - 1. Cara-cara evaluasi :
    - a. Mengamati aktifitas dan partisipasi siswa selama layanan berlangsung
    - b. Anggota kelompok lebih berani menyampaikan pendapatnya pada pimpinan kelompok sehingga kegiatan berjalan dengan lancar
  - 2. Deskripsi dan komentar tentang hasil evaluasi :
    - a. Siswa mengikuti kegiatan dengan kurang aktif
    - b. Siswa belum berani mengungkapkan pendapatnya mengenai topik permasalahan dengan tegas
    - c. Siswa belum dapat mengemukakan ide dan saran yang mengarah pada hal-hal yang berkaitan dengan manajemen emosi negatif
- H. Analisis hasil penilaian :
  - 1. Cara-cara penilaian

a. Analisis Diagnosis

Sebelum diberi layanan Bimbingan kelompok siswa merasa belum bisa menemukan solusi dari topik permasalahan yang dibahas yaitu hal-hal yang menyebabkan emosi negatif

b. Analisis Prognosis

Setelah layanan Bimbingan Kelompok diberikan siswa mulai dapat mengetahui dan memahami tentang manajemen emosi negatif dan cara mengatasi manajemen emosi negatif

2. Deskripsi dan komentar hasil penilaian

a. Siswa melaksanakan Bimbingan Kelompok dengan baik

b. Siswa memahami Topik Permasalahan yang dibahas

Kudus, 7 Mei 2014

Mengetahui,  
Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 201031124**

**DOKUMENTASI**  
**SIKLUS I PERTEMUAN 1**





**Tabel 4.4 HASIL OBSERVASI GURU PEMBIMBING TERHADAP  
PENELITI SIKLUS I PERTEMUAN I LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PSIKODRAMA***

Siklus : I  
 Pertemuan ke : 1  
 Hari dan tanggal : Selasa, 6 Mei 2014

No	Kegiatan Peneliti	Bobot Mutu Pelaksanaan					Catatan
		1	2	3	4	5	
<b>1.</b>	<b>Tahap Pembentukan:</b>						Peran peneliti kurang dalam menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok dan mencairkan suasana melalui permainan.
	a. Mengucapkan salam dan menerima kehadiran anggota secara terbuka dan mengucapkan terima kasih				√		
	b. Memimpin do'a				√		
	c. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok			√			
	d. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok diantaranya: 1) Format kegiatan 2) Peran anggota kelompok 3) Suasana 4) Interaksi			√			
	e. Menjelaskan asas bimbingan kelompok			√			
	f. Membuat kesepakatan waktu				√		
	g. Perkenalan dilanjutkan permainan untuk mencairkan suasana			√			
	<b>Jumlah bobot tahap pembentkukan</b>			<b>12</b>	<b>12</b>		
				<b>24</b>			
<b>2.</b>	<b>Tahap Peralihan:</b>						
	a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya			√			Peran peneliti masih kurang dalam mengkondisikan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan
	b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut dan mengenai sasaran			√			



<b>Jumlah bobot tahap peralihan</b>				<b>6</b>			
		<b>6</b>					
<b>3.</b>	<b>Tahap kegiatan:</b>						
	a. Menyampaikan bahwa topik yang dibahas tentang manajemen emosi negatif			√			Peran peneliti kurang dalam menjelaskan topik permasalahan
	b. Menjelaskan topik yang dibahas untuk memberikan pemahaman sehingga siswa dapat meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi negatif.		√				
	c. Pembahasan topik secara tuntas dengan penguatan bermain peran ( <i>psikodrama</i> ) dalam meningkatkan manajemen emosi.		√				
	d. Memberikan selingan dengan permainan (bila diperlukan)				√		
<b>Jumlah bobot tahap kegiatan</b>			<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		
		<b>11</b>					
<b>4.</b>	<b>Tahap pengakhiran</b>						
	a. Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera di akhiri			√			Peran peneliti masih kurang dalam mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan mulai dari pemahaman topik dan kesan selama mengikuti bimbingan kelompok.
	b. Menyampaikan hasil dari pembahasan permasalahan manajemen emosi rendah			√			
	c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan: 1) Pemahaman mengenai manajemen emosi negatif 2) Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung 3) Kesan yang diperoleh selama kegiatan		√				
	d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan Bkp				√		
	e. Mengucapkan terima kasih				√		

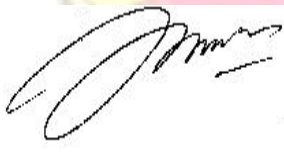
	f. Memimpin do'a				√		
	g. Mengucapkan salam dan perpisahan				√		
Jumlah bobot tahap pengakhiran			2	6	16		
		24					
Jumlah Skor		65					
Prosentase		65%					
Kategori		C					

Keterangan :

<b>Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Prosentase</b>	<b>Kategori</b>
5	84- 100	84% - 100%	Sangat baik (SB)
4	68 – 83	68% - 83%	Baik (B)
3	52 – 67	52% - 67%	Cukup (C)
2	36 – 51	36% - 51%	Kurang (K)
1	20 – 35	20 – 35%	Sangat Kurang (SK)

Kudus, 6 Mei 2014

Mengetahui,  
Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 201031124**

**Tabel 4.5 HASIL OBSERVASI PENELITI TERHADAP SISWA SIKLUS I  
PERTEMUAN 1 BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
PSIKODRAMA**

Siklus : I  
 Pertemuan ke : Pertama  
 Hari dan tanggal : Senin, 12 Mei 2014

No.	Tahapan bimbingan kelompok	Anggota kelompok								Catatan
		R M	RN	VN	SN	FN	IZ	AY	PT	
1.	Tahap Pembentukan:									
	a. Perasaan diterima	2	2	2	2	3	3	3	3	Dalam tahap pembentukan keaktifan anggota kelompok tergolong kurang baik dalam bersungguh – sungguh mengikuti kegiatan.
	b. Kesungguhan	2	2	2	3	3	3	2	3	
	c. Kekhusyukan dalam berdo'a	2	2	1	2	2	2	2	2	
	d. Mengenalkan diri secara terbuka	2	2	2	1	2	2	2	2	
	e. Keterlibatan dalam permainan	2	2	1	2	2	1	2	1	
Jumlah bobot tahap pembentukan		10	10	8	10	12	11	11	11	
		82								
2.	Tahap Peralihan:									
	a. Menjelaskan ulang tentang kegiatan bimbingan kelompok	2	2	1	1	2	2	1	2	Dalam tahap peralihan anggota kelompok masih tergolong sangat kurang dalam memahami bimbingan kelompok dan kesiapan untuk melanjutkan tahap selanjutnya.
	b. Kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya	2	2	1	2	2	1	1	2	
Jumlah bobot tahap peralihan		4	4	2	3	4	3	2	4	
		24								
3.	Tahap kegiatan:									
	a. Pembahasan topik masalah	2	1	2	2	1	2	2	2	Dalam tahap kegiatan anggota bimbingan kelompok masih sangat kurang dalam pembahasan
	b. Perhatian terhadap pembahasan topik masalah	2	1	2	2	2	1	1	2	

	c. Aktif membahas topik dan memahaminya	2	2	1	2	1	2	2	1	topik permasalahan dan keaktifan dalam membahas topik permasalahan.
	d. Mengikuti selingan	2	2	2	1	2	1	1	1	
	e. Pemahaman topik permasalahan	2	2	1	2	2	2	1	1	
	f. Memahami kesimpulan pembahasan topik	2	2	1	2	1	1	2	2	
	g. Perasaan termotivasi	2	1	1	2	2	2	2	2	
	h. Pengambilan sikap dan keaktifan	2	2	1	2	1	2	1	2	
Jumlah bobot tahap kegiatan		20	13	11	15	12	13	12	13	
		99								
4.	Tahap pengakhiran									
	a. Memahami bahwa bimbingan kelompok akan segera diakhiri	2	2	1	2	2	2	2	2	Dalam tahap akhir keaktifan anggota kelompok masih sangat kurang terutama dalam hal menyimpulkan topik permasalahan.
	b. Menyimpulkan topik pembahasan	2	1	1	1	2	2	1	2	
	c. Menyampaikan pesan dan kesan	2	1	2	1	2	2	1	1	
	d. Menyepakati topik materi bimbingan kelompok lanjutan	2	2	1	2	1	2	2	2	
	e. Kekhusyukan dalam berdoa'a	3	3	2	3	2	3	3	3	
Jumlah bobot tahap pengakhiran		11	9	7	9	9	11	9	10	
		72								
Jumlah skor		45	36	28	37	37	38	34	38	
Prosentase		45	36	28	37	37	38	34	38	

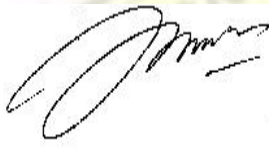
	%	%	%	%	%	%	%	%	
<b>Kategori</b>	<b>K</b>	<b>K</b>	<b>SK</b>	<b>K</b>	<b>K</b>	<b>K</b>	<b>SK</b>	<b>K</b>	

Keterangan:

<b>Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Prosentase</b>	<b>Kategori</b>
5	84- 100	84% - 100%	Sangat baik (SB)
4	68 – 83	68% - 83%	Baik (B)
3	52 – 67	52% - 67%	Cukup (C)
2	36 – 51	36% - 51%	Kurang (K)
1	20 – 35	20 – 35%	Sangat Kurang (SK)

Kudus, 6 Mei 2014

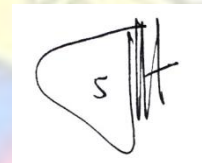
Mengetahui,  
Kolaborator,



**Dra. Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 201031124**



**Table 4.7 HASIL OBSERVASI INDIKATOR PENELITI TERHADAP  
SISWA SIKLUS I PERTEMUAN 1**

Waktu Observasi : Selasa, 6 Mei 2014

Tempat : SMK N 1 Kudus

Observer : Anis Hartutik

No	Induk	Responden	Aspek yang diobservasi										Skor	Prosentase	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	14025	RM	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	22	44%	K
2.	14026	RN	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	33	66%	C
3.	14031	VN	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	35	70%	B
4.	14028	SN	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	32	64%	C
5.	14011	FN	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	35	70%	B
6.	14027	IZ	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	32	64%	C
7.	14004	AY	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	34	68%	B
8.	14024	PT	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	28	56%	C

Aspek yang diamati:

1. Mampu menghilangkan rasa tertekan
2. Mampu menghilangkan sikap murung
3. Memiliki semangat hidup yang baik
4. Dapat mengontrol emosi atau amarah yang sedang dirasakan
5. Tidak merusak benda-benda yang ada disekitarnya saat sedang marah
6. Tidak berbicara dengan kata-kata kasar
7. Mampu berfikir dengan logis
8. Mampu menjaga kesehatan dengan baik
9. Mampu berfikir positif
10. Mampu menghilangkan fobia saat melihat sesuatu yang dapat membuatnya takut



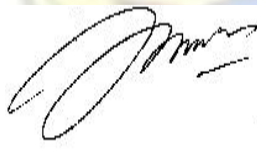
Keterangan:

Skor	Interval	Prosentase	Kategori	Deskriptif Kualitatif
5	42 – 50	84% - 100%	Sangat Baik (SB)	Siswa memiliki manajemen emosi yang sangat baik
4	34 – 41	68% - 83%	Baik (B)	Siswa memiliki manajemen emosi yang baik
3	26 – 33	52% - 67%	Cukup (C)	Siswa memiliki manajemen emosi yang cukup
2	18 – 25	36% - 51%	Kurang (K)	Siswa memiliki manajemen emosi yang kurang
1	10 – 17	20% - 35%	Sangat Kurang (SK)	Siswa memiliki manajemen emosi yang sangat kurang

Kudus, 6 Mei 2014

Mengetahui,

Kolaborator,



**Dra. Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**

*Lampiran 4*

**SATUAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SIKLUS I PERTEMUAN 2**

- A. Topik Permasalahan : Mengetahui pentingnya mengelola emosi
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi dan sosial
- C. Jenis Layanan : Bimbingan kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, pemeliharaan, dan pengembangan
- E. Tujuan layanan/hasil : 1. Mampu memahami mengelola emosi yang ingin dicapai
2. Mampu menerapkan sikap mengelola emosi
3. Mampu mencapai kematangan mengelola emosi
- F. Sasaran layanan : Siswa kelas X BB2 SMK N 1 Kudus
- G. Uraian Kegiatan :

No	Tahap-tahap	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pembentukan	1). Menerima anggota bimbingan kelompok. 2). Membuka kegiatan dengan do'a. 3). Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok. 4). Menjelaskan asas-asas dan tata cara layanan bimbingan kelompok. 5). Permainan sebagai penghangat suasana.	1). Berdo'a 2). Memperkenalkan Diri 3). Menciptakan suasana kelompok yang dinamis.
2	Peralihan	1). Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. 2). Menawarkan atau mengamati apakah peserta sudah siap menjalankan tahap berikutnya. 3). Memberikan motivasi	1). Memperhatikan penjelasan peneliti dan bertanya jika kurang jelas 2). Aktif Mengemukakan Pendapat

		kepada siswa untuk mengikuti kegiatan layanan tersebut dengan aktif.	
3	Kegiatan	1). Secara terbuka menyampaikan sebagaimana topik diatas. 2). Diskusi interaktif yang melibatkan pemimpin dan peserta kelompok	1). Aktif dalam membahas topik yang dibahas dalam diskusi kelompok, berusaha mengembangkan pikiran, pendapat dan usul, saran, dan memberikan argumentasi dalam diskusi kelompok.
4	Pengakhiran	1). Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil diskusi. 2). Rencana bimbingan kelompok lanjutan. 3). Do'a penutup.	1). Mendengarkan pembacaan kesimpulan bimbingan kelompok. 2). Memberikan kesan-kesan tentang kegiatan bimbingan kelompok. 3). Memberikan usul kemungkinan pertemuan berikutnya.

H. Materi : Terlampir

I. Metode : Diskusi dan *psikodrama*

J. Tempat : Ruang Kelas X BB2

Penyelenggaraan

K. Waktu dan tanggal : 45 menit, 12 Mei 2014

Penyelenggaraan

L. Penyelenggara : Anis Hartutik

layanan

M. Pihak yang : Guru Pembimbing

diikutsertakan

N. Alat dan perlengkapan

Yang digunakan : Alat tulis, naskah mengenai pentingnya mengelola emosi

O. Rencana penilaian &

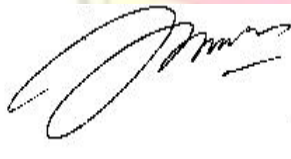
tindak lanjut : 1. Keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan  
2. Antusiasme siswa dalam merespon kegiatan  
3. Pemahaman dan penguasaan materi yang disampaikan

P. Keterkaitan layanan : Layanan konseling kelompok untuk siswa  
dengan kegiatan yang membutuhkan  
pendukung layanan

Q. Catatan Khusus : Kegiatan ini diadakan untuk membantu siswa dalam upaya memahami dirinya dan orang lain.

Kudus, 12 Mei 2014

Mengetahui,  
Guru Pembimbing



**Dra. Noor Janah**  
**NIP.19631123 198811 2 001**

Peneliti



**Anis Hartutik**  
**NIM. 201031124**

**Materi:****MENGENAL PENTINGNYA MENGELOLA EMOSI****a. Pengantar**

Sejak bergaul dengan lingkungan, sikap perasaan emosi seseorang telah ada dan berkembang. Timbulnya sikap, perasaan emosi itu baik positif maupun negative merupakan hasil pengamatan dan pengalaman individu secara unik dengan benda-benda fisik lingkungannya dengan orang tua, dan saudara-saudaranya serta pergaulan sosial yang lebih luas. Sebagai hasil dari lingkungan yang berkembang baik lingkungan eksternal, sikap, perasaan ataupun emosi pun berkembang.

Perasaan marah, malu, sedih, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan ingin tahu termasuk bentuk-bentuk emosi yang sering muncul pada masa remaja awal. Pada umumnya, mereka belum mampu mengontrol emosinya yang negative karena emosinya lebih mendominasi tingkah laku.

**b. Pengertian mengelola emosi****1. Mengelola emosi berarti menangani perasaan agar terungkap dengan tepat.**

Hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri, emosi dikatakan berhasil dikelola apabila mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu. Sebaliknya orang yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal negative yang merugikan dirinya sendiri.

**2. Ciri-ciri orang yang pandai mengelola emosi:**

- a) Menghargai emosi dan menyadari dukungan emosi kepada siswa
  - b) Berusaha mengetahui pesan yang disampaikan emosi, dan meyakini bahwa kita pernah berhasil menangani emosi ini sebelumnya
  - c) Dengan bergembira kita mengambil tindakan untuk menanganinya.
- Kemampuan kita mengelola emosi adalah bentuk pengendalian diri



yang paling penting dalam manajemen diri, karena kitalah sesungguhnya yang mengendalikan emosi atau perasaan kita, bukan sebaliknya.

c. Langkah-langkah mengelola emosi

1. Setelah kamu mengetahui kondisi emosionalmu, kamu harus belajar buat mengelolanya. Kalau memang mau marah, belajarlal marah dengan baik.
2. Siapapun bisa marah, marah itu mudah. Tetapi marah pada orang yang tepat, dengan kadar yang sesuai, pada waktu yang tepat, demi tujuan yang benar dan dengan cara yang baik, bukanlah hal yang mudah.
3. Kemampuan seseorang dalam mengenali persaannya sendiri sewaktu perasaan atau emosi itu muncul. Ini sering dikatakan sebagai dasar dari kecerdasan emosional. Seseorang yang mampu mengenali emosinya sendiri adalah apabila kita memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan kita yang sesungguhnya dan kemudian mengambil keputusan-keputusan secara mantap.

d. Kiat-kiat mengelola emosi

1. Meningkatkan kesabaran hati

Melatih kesabaran hati terus menerus sangat penting dalam pengendalian emosi. Kesabaran hati dalam pengertian mampu menerima keadaan, memahami situasi dan dapat mengendalikan emosi dan amarah sehingga tidak sampai bertingkah aneh dan melampaui batas. Kesabaran hati adalah akar dari rahasia kebijaksanaan hidup. Kebijaksanaan dalam menghadapi berbagai persoalan, betapapun beratnya dan tetap selalu menebarkan cinta dan kasih sayang.

2. Memaafkan dan membalas dengan kebaikan

Kalau ada seseorang yang memancing kemarahan, seandainya dia masih muda, anggap saja mungkin dia belum tahu bagaimana bersikap kepada orang tu, kalau dia sudah sudah tua anggap saja sedang khilaf, sehingga kita tak perlu ikut emosi dan dapat memaafkannya.

### 3. Berdamai dengan diri sendiri

Berdamai dengan diri sendiri artinya memahami setiap keadaan yang datang, tidak menyalahkan orang lain, dapat menerima sesuatu yang menimpa diri kita dengan lapang. Hidup tidak jarang dipeuhi dengan peristiwa-peristiwa yang membuat emosi tergerak seperti frustasi, depresi, rasa sakit hati, bersedih bahagia dan hal-hal yang tidak dapat diramalkan. Kalau kita mapu berdamai dengan keadaan, berdamai dengan diri sendiri, maka hati akan menjadi lebih lapang.



### Pentingnya Mengendalikan Emosi

*Siang itu Angel memasuki kelas Biologi dengan terburu-buru dan wajah penuh dengan kemarahan dan langsung membentak Daniel*

Nina : Hai ngel,,

Angel: kamu melihat Daniel gak? (tampak emosi dan tampak terburu-buru)

Nina : Tuh dikelas, kamu kenapa sih?

Angelpun terburu-buru mencari Daniel tanpa menghiraukan Nina

Rani : Angel kenapa sih, gax biasanya dia seperti itu.

Nina : Tahu tuh, aneh banget tu orang.

Ines : Sepertinya dia sedang marah deh, liat aja tuh wajahnya emosi gitu.

Rani : Ihhh... serem

Ines : Emange Anggel hantu.

Nina, Rani dan Ines : hahahhaahaa.....

Angel : Apa-apaan nih kau membuat PR-ku menjadi script-script tak berguna !!!?

Daniel : Apa ? Ini pasti ada kesalahan

Angel : DIAM KAMU !!!!! Tingkahmu sudah keterlaluan

Daniel : Beraninya kau membentak SAYA !!!

Angel : Saya adalah gadis paling cantik di sekolah ini. Kau tak bisa membentakku begitu saja.

Daniel : Wew, tapi kuanggap kau adalah gadis paling jelek di dunia ini !!!

Rooney : Udah, mending kunjungi blog-ku

Daniel & Angel : DIAM KAMU !!!!!

Rooney : ( Pucat Pasi )

Angel : Daniel, tingkahmu udah KETERLALUAN

*Simon masuk dan berusaha meleraikan*

Simon : Udah-udah, gara-gara script aja kalian bertengkar

Daniel : Dia tuh. Saya lagi meneliti kodok, dia malah masuk buat masalah

Angel : DIAM KAMU !!!!! becandamu itu keterlaluan.

Daniel : Baiklah, aku yang salah dan aku pergi.. Jangan kau sekali-kali memanggil namaku lagi

Angel : Emang siapa yang mau manggil namamu

*Daniel pergi dan guru Komputer pun masuk*

Bu Ika : Angel, coba saya lihat pr-mu

Angel : Ehmm.... ( Sambil menyodorkan PR-nya )

Bu Ika : Wahhh.... scriptnya sangat bagus. Oh ya, sebenarnya ibu ingin merubah PR-nya menjadi PR membuat script-script komputer tetapi kamu udah membuatnya. Sungguh pintar

Angel : Ehmm.. tapi Bu

Bu Ika : Ini... Kukasih kau nilai 100

Angel : Tapi bu...

Bu Ika sudah pergi meninggalkan kelas Biologi

Simon : Tuh kan, kalau bukan karena Daniel mungkin kau sudah kebingungan  
 Angel : ( *Serba Salah* )  
 Rooney : Tuh kan, lebih baik kunjungi blog-ku  
 Simon : Sudahlah Rooney, semua orang tahu bahwa blog mu yang paling ancur  
 Rooney : Ehhh  
 Simon : Cepat kau minta maaf kepada Daniel  
 Angel : Iya iya

*Daniel berdiri di koridor sekolah sambil menatap beberapa anak SD bermain bola. Angel Datang*

Angel : Daniel  
 Daniel : Katanya gak ada yang mau memanggil namaku  
 Angel : Aku Ingin Minta Maaf  
 Daniel : Atas segala bentakanmu tadi ?  
 Angel : Iya, kalau bukan gara-gara kamu mungkin saya udah gak dapat nilai 100  
 Daniel menatap Angel sekitar 1 menit  
 Daniel : Baiklah aku maafin, tapi lain kali jangan langsung marah-marah lagi dong.  
 Angel : Iya-iya maaf. Jadi sekarang kita baikan lagi kan ?  
 Daniel : Iya deh...  
 Angel : Makasih ea (*sambil tersenyum*)

***Peran dimainkan oleh:***

RM berperan sebagai : Angel  
 RN berperan sebagai : Simon  
 VN berperan sebagai : Rani  
 SN berperan sebagai : Nina  
 FN berperan sebagai : Daniel  
 IZ berperan sebagai : Rooney  
 AY berperan sebagai : Bu Eka  
 PT berperan sebagai : Ines

## RESUME BIMBINGAN KELOMPOK

### SIKLUS I PERTEMUAN 2

- A. Bentuk layanan : Bimbingan Kelompok
- B. Penyelenggara layanan : Anis Hartutik (Observer)
- C. Sasaran Layanan : Siswa kelas X BB2 sebanyak 8 siswa
- D. Waktu dan Pelaksanaan : 12 Mei 2014

E. Lingkup pembicaraan

1. Sifat topik : Tugas
2. Masalah yang muncul : Mengetahui Pentingnya Mengelola Emosi
3. Pemecahan masalah :

A. Pengertian Mengelola Emosi

Mengelola emosi berarti menangani perasaan agar terungkap dengan tepat. Hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri, emosi dikatakan berhasil dikelola apabila mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu. Sebaliknya orang yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal negative yang merugikan dirinya sendiri.

Kesimpulan : diharapkan siswa mampu memahami pengertian mengelola emosi.

B. Langkah-langkah Mengelola Emosi

- 1) Setelah kamu mengetahui kondisi emosionalmu, kamu harus belajar buat mengelolanya. Kalau memang mau marah, belajarlh marah dengan baik.



- 2) Siapapun bisa marah, marah itu mudah. Tetapi marah pada orang yang tepat, dengan kadar yang sesuai, pada waktu yang tepat, demi tujuan yang benar dan dengan cara yang baik, bukanlah hal yang mudah.
- 3) Kemampuan seseorang dalam mengenali persaannya sendiri sewaktu perasaan atau emosi itu muncul. Ini sering dikatakan sebagai dasar dari kecerdasan emosional. Seseorang yang mampu mengenali emosinya sendiri adalah apabila kita memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan kita yang sesungguhnya dan kemudian mengambil keputusan-keputusan secara mantap.

Kesimpulan : diharapkan siswa memahami dan mampu mengelola emosi dengan baik.

C. Rencana pelaksanaan dan hasil keputusan

- Diharapkan siswa dapat memahami bahwa mengelola emosi itu penting bagi diri sendiri maupun orang lain.

Kudus, 12 Mei 2014

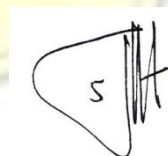
Mengetahui  
Kolaborator,



**Dra. Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**

**LAPORAN EVALUASI (PENILAIAN), ANALISIS DAN TINDAK LANJUT**  
**LAYANAN BIMBINGAN KOLOMPOK**  
**SIKLUS I PERTEMUAN 2**

- A. Topik permasalahan : Pentingnya mengelola emosi
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi layanan : Pemahaman, Pemeliharaan, Pengembangan
- E. Sasaran layanan : Siswa kelas X BB2, 8 siswa
- F. Pelaksanaan layanan :
1. Waktu, hari/ tanggal : 1x 45 menit, 12 Mei 2014
  2. Tempat : Ruang Kelas
  3. Deskripsi dan komentar pelaksanaan layanan pendukung :
    - d. Siswa cukup aktif dan antusias mengikuti bimbingan kelompok
    - e. Siswa perlu dipancing untuk menanggapi topik yang disampaikan oleh pemimpin kelompok dengan baik
    - f. Proses Bimbingan kelompok berjalan dengan lancar
- G. Evaluasi :
1. Cara-cara evaluasi :
    - a. Mengamati aktifitas dan partisipasi siswa selama layanan berlangsung
    - b. Anggota kelompok sedikit lebih berani menyampaikan pendapatnya pada pimpinan kelompok sehingga kegiatan berjalan dengan lancar
  2. Deskripsi dan komentar tentang hasil evaluasi :
    - a. Siswa mengikuti kegiatan dengan kurang aktif
    - b. Siswa belum berani mengungkapkan pendapatnya mengenai topik permasalahan
    - c. Siswa belum dapat mengemukakan ide dan saran yang mengarah pada hal-hal yang berkaitan dengan pentingnya mengelola emosi.

Kudus, 12 Mei 2014

Mengetahui,  
Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**  
**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**  
**NIM. 201031124**



**DOKUMENTASI**  
**SIKLUS I PERTEMUAN 2**



**Tabel 4.4 HASIL OBSERVASI GURU PEMBIMBING TERHADAP  
PENELITI SIKLUS I PERTEMUAN II LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PSIKODRAMA***

Siklus : I  
 Pertemuan ke : 2  
 Hari dan tanggal : Senin, 12 Mei 2014

No	Kegiatan Peneliti	Bobot Mutu Pelaksanaan					Catatan
		1	2	3	4	5	
<b>1.</b>	<b>Tahap Pembentukan:</b>						
	a. Mengucapkan salam dan menerima kehadiran anggota secara terbuka dan mengucapkan terima kasih					√	Peran peneliti masih kurang dalam menjelaskan pelaksanaan bimbingan kelompok.
	b. Memimpin do'a				√		
	c. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok			√			
	d. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok diantaranya: 1) Format kegiatan 2) Peran anggota kelompok 3) Suasana 4) Interaksi			√			
	e. Menjelaskan asas bimbingan kelompok			√			
	f. Membuat kesepakatan waktu				√		
	g. Perkenalan dilanjutkan permainan untuk mencairkan suasana			√			
<b>Jumlah bobot tahap pembentukan</b>				<b>12</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	
		<b>25</b>					
<b>2.</b>	<b>Tahap Peralihan:</b>						
	a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya			√			Peran peneliti masih kurang dalam mengkondisikan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
	b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut dan mengenai sasaran				√		



Jumlah bobot tahap peralihan				3	4		
		7					
3.	Tahap kegiatan:						
	a. Menyampaikan bahwa topik yang dibahas tentang motivasi berprestasi				√		Peran peneliti cukup baik dalam menjelaskan topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok.
	b. Menjelaskan topik yang dibahas untuk memberikan pemahaman sehingga siswa dapat meningkatkan motivasi berprestasi.			√			
	c. Pembahasan topik secara tuntas dengan penguatan( <i>reinforcement</i> ) dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa.			√			
	d. Memberikan selingan dengan permainan (bila diperlukan)				√		
Jumlah bobot tahap kegiatan				6	8		
		14					
4.	Tahap pengakhiran						
	a. Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera di akhiri			√			Peran peneliti cukup baik dalam menyampaikan hasil pembahasan dari topik permasalahan
	b. Menyampaikan hasil dari topik pembahasan			√			
	c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan: 1) Pemahaman mengenai motivasi berprestasi 2) Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung 3) Kesan yang diperoleh selama kegiatan			√			
	d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan Bkp				√		
	e. Mengucapkan terima kasih				√		
	f. Memimpin do'a				√		
	g. Mengucapkan salam dan perpisahan					√	
Jumlah bobot tahap				9	12	5	

<b>pengakhiran</b>	<b>26</b>	
<b>Jumlah Skor</b>	<b>72</b>	
<b>Prosentase</b>	<b>72%</b>	
<b>Kategori</b>	<b>B</b>	

Keterangan:

<b>Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Prosentase</b>	<b>Kategori</b>
5	84 - 100	84% - 100%	Sangat baik (SB)
4	68 - 83	68% - 83%	Baik (B)
3	52 - 67	52% - 67%	Cukup (C)
2	36 - 51	36% - 51%	Kurang (K)
1	20 - 35	20 - 35%	Sangat Kurang (SK)

Kudus, 12 Mei 2014

Mengetahui,

Kolaborator,



**Dra. Noor Janah**

**NIP. 19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 201031124**

**Tabel 4.5 HASIL OBSERVASI PENELITI TERHADAP SISWA SIKLUS I  
PERTEMUAN II BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
PSIKODRAMA**

Siklus : I  
 Pertemuan ke : 2  
 Hari dan tanggal : Senin, 12 Mei 2014

No.	Tahapan bimbingan kelompok	Anggota kelompok								Catatan
		R M	RN	VN	SN	FN	IZ	AY	PT	
1.	Tahap Pembentukan:									
	a. Perasaan diterima	3	3	3	3	3	3	3	3	Dalam tahap pembentukan keaktifan anggota kelompok tergolong kurang karena belum memiliki kesungguhan dalam mengikuti bimbingan kelompok.
	b. Kesungguhan	3	2	2	3	3	3	3	3	
	c. Kekhusyukan dalam berdo'a	3	2	1	2	2	3	3	3	
	d. Mengenalkan diri secara terbuka	3	2	3	3	3	3	3	3	
	e. Keterlibatan dalam permainan	3	3	2	2	2	3	3	3	
Jumlah bobot tahap pembentukan		15	12	11	13	13	15	15	15	
		109								
2.	Tahap Peralihan:									
	a. Menjelaskan ulang tentang kegiatan bimbingan kelompok	2	2	2	1	3	3	2	2	Dalam tahap peralihan anggota kelompok masih tergolong sangat dalam memahami bimbingan kelompok dan kesiapan untuk melanjutkan tahap selanjutnya.
	b. Kesiapanmela njutkan kegiatan selanjutnya	2	2	2	3	2	3	2	2	
Jumlah bobot tahap peralihan		4	4	4	4	5	6	4	4	
		34								
3.	Tahap kegiatan:									
	a. Pembahasan topik masalah	2	3	2	2	1	2	3	2	Dalam tahap kegiatan anggota kelompok masih kurang dalam memberikan perhatian terhadap topik yang dibahas
	b. Perhatian terhadap pembahasan topik masalah	3	1	3	2	2	3	2	2	
	c. Aktif	2	2	3	2	1	2	2	3	

	membahas topik dan memahaminya									dan keaktifan dalam mengikuti bimbingan kelompok.
	d. Mengikuti selingan	2	1	2	1	2	3	2	3	
	e. Pemahaman topik permasalahan	3	2	3	2	3	2	2	3	
	f. Memahami kesimpulan pembahasan topik	3	2	3	2	1	3	2	2	
	g. Perasaan termotivasi	2	1	3	2	2	2	2	2	
	h. Pengambilan sikap dan keaktifan	3	2	2	2	1	3	2	3	
Jumlah bobot tahap kegiatan		20	14	21	15	13	20	17	20	
		140								
4.	Tahap pengakhiran									
	a. Memahami bahwa bimbingan kelompok akan segera diakhiri	3	2	1	2	2	3	2	2	Pada tahap akhir anggota kelompok tergolong kurang dalam menyimpulkan topik pembahasan.
	b. Menyimpulkan topik pembahasan	2	1	2	1	2	2	3	2	
	c. Menyampaikan pesan dan kesan	2	1	2	3	2	2	3	3	
	d. Menyepakati topik materi bimbingan kelompok lanjutan	3	2	1	2	3	3	2	3	
	e. Kekhusyukan dalam berdoa'a	3	3	2	3	2	3	3	3	
Jumlah bobot tahap pengakhiran		13	9	8	11	11	13	13	13	
		91								
Jumlah skor		52	39	44	43	42	54	49	53	
Prosentase		52 %	39 %	44 %	43 %	42 %	54 %	49 %	53 %	

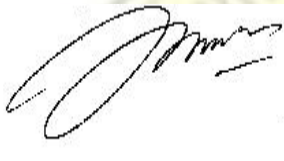
Kategori	C	K	K	K	K	C	K	C	
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	--

Keterangan:

Skor	Interval	Prosentase	Kategori
5	84- 100	84% - 100%	Sangat baik (SB)
4	68 – 83	68% - 83%	Baik (B)
3	52 – 67	52% - 67%	Cukup (C)
2	36 – 51	36% - 51%	Kurang (K)
1	20 – 35	20 – 35%	Sangat Kurang (SK)

Kudus, 12 Mei 2014


Mengetahui,  
Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis hartutik**

**NIM. 201031124**



**Tabel 4.7 HASIL OBSERVASI INDIKATOR PENELITI TERHADAP  
SISWA SIKLUS I PERTEMUAN 2**

Waktu Observasi : Senin, 12 Mei 2014

Tempat : SMK N 1 Kudus

Observer : Anis Hartutik

No	Induk	Responden	Aspek yang diobservasi										Skor	Prosentase	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	14025	RM	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	26	52%	C
2.	14026	RN	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	34	68%	C
3.	14031	VN	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	36	72%	B
4.	14028	SN	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	34	68%	B
5.	14011	FN	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	36	72%	B
6.	14027	IZ	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	35	70%	B
7.	14004	AY	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	36	72%	B
8.	14024	PT	3	2	3	2	2	2	4	4	3	3	31	62%	C

Aspek yang diamati:

1. Mampu menghilangkan rasa tertekan
2. Mampu menghilangkan sikap murung
3. Memiliki semangat hidup yang baik
4. Dapat mengontrol emosi atau amarah yang sedang dirasakan
5. Tidak merusak benda-benda yang ada disekitarnya saat sedang marah
6. Tidak berbicara dengan kata-kata kasar
7. Mampu berfikir dengan logis
8. Mampu menjaga kesehatan dengan baik
9. Mampu berfikir positif
10. Mampu menghilangkan fobia saat melihat sesuatu yang dapat membuatnya takut

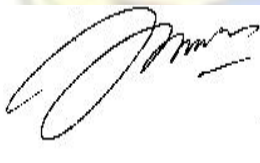
Keterangan:

Skor	Interval	Prosentase	Kategori	Deskriptif Kualitatif
5	42 – 50	84% - 100%	Sangat Baik (SB)	Siswa memiliki manajemen emosi yang sangat baik
4	34 – 41	68% - 83%	Baik (B)	Siswa memiliki manajemen emosi yang baik
3	26 – 33	52% - 67%	Cukup (C)	Siswa memiliki manajemen emosi yang cukup
2	18 – 25	36% - 51%	Kurang (K)	Siswa memiliki manajemen emosi yang kurang
1	10 – 17	20% - 35%	Sangat Kurang (SK)	Siswa memiliki manajemen emosi yang sangat kurang

Kudus, 12 Mei 2014

Mengetahui,

Kolaborator,



**Dra. Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**

*Lampiran 5*

**SATUAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SIKLUS I PERTEMUAN 3**

- A. Topik Permasalahan : Mencegah Frustrasi
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi dan belajar
- C. Jenis Layanan : Bimbingan kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, pemeliharaan, dan pengembangan
- E. Tujuan layanan/hasil : 1. Mengetahui pengertian frustrasi  
yang ingin dicapai 2. Mampu mengatasi sikap frustrasi
- F. Sasaran layanan : Siswa kelasX BB2, 8 Siswa
- G. Uraian Kegiatan :

No	Tahap-tahap	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pembentukan	1). Menerima anggota bimbingan kelompok. 2). Membuka kegiatan dengan do'a. 3). Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok. 4). Menjelaskan asas-asas dan tata cara layanan bimbingan kelompok. 5). Permainan sebagai penghangat suasana.	1). Berdo'a 2). Memperkenalkan Diri 3). Menciptakan suasanakelompok yang dinamis.
2	Peralihan	1). Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. 2). Menawarkan atau mengamati apakah peserta sudah siap menjalankan tahap berikutnya. 3). Memberikan motivasi kepada siswa untuk mengikuti kegiatan	1). Memerhatikan penjelasan peneliti dan bertanya jika kurang jelas 2). Aktif Mengemukakan Pendapat

		layanan tersebut dengan aktif.	
3	Kegiatan	1). Secara terbuka menyampaikan sebagaimana topik diatas. 2). Diskusi interaktif yang melibatkan pemimpin dan peserta kelompok	1). Aktif dalam membahas topik yang dibahas dalam diskusi kelompok, berusaha mengembangkan pikiran, pendapat dan usul, saran, dan memberikan argumentasi dalam diskusi kelompok.
4	Pengakhiran	1). Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil diskusi. 2). Rencana bimbingan kelompok lanjutan. 3). Do'a penutup.	1). Mendengarkan pembacaan kesimpulan bimbingan kelompok. 2). Memberikan kesan-kesan tentang kegiatan bimbingan kelompok. 3). Memberikan usul kemungkinan pertemuan berikutnya.

H. Materi : Terlampir

I. Metode : Diskusi dan *Psikodrama*

J. Tempat : Ruang Kelas

Penyelenggaraan

K. Waktu dan tanggal : 45 menit, 21 Mei 2014

Penyelenggaraan

L. Penyelenggara : Anis Hartutik

layanan

M. Pihak yang : Guru Pembimbing

diikutsertakan

N. Alat dan perlengkapan

Yang digunakan : Alat tulis, artikel mengenai cara menunjukkan potensi.

O. Rencana penilaian &

tindak lanjut : 1. Keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan  
4. Antusiasme siswa dalam merespon kegiatan  
5. Pemahaman dan penguasaan materi yang disampaikan

P. Keterkaitan layanan : Layanan konseling kelompok untuk siswa  
dengan kegiatan yang membutuhkan  
pendukung layanan

Q. Catatan Khusus : Kegiatan ini diadakan untuk membantu siswa dalam upaya memahami dirinya dan orang lain.

Kudus, 21 Mei 2014

Guru Pembimbing

Peneliti




**Dra. Noor Janah**  
**NIP.19631123 198811 2 001**

**Anis Hartutik**  
**NIM. 201031124**



**Materi:****MENCEGAH FRUSTASI****1. Pengantar**

Umumnya, remaja yang suka frustrasi itu di akibatkan karena adanya suatu masalah yang benar-benar menjadi beban ataupun menjadi pikiran bagi mereka yang sulit untuk di selesaikan, sehingga mereka seakan-akan menjadi kecewa ataupun putus asa atas sebuah kesalahan mereka.

Remaja sekarang sering timbul frustrasi seperti itu, bahkan akibat frustrasi yang berlebih-lebihan itu membuat mereka menjadi remaja yang kurang semangat dalam hidupnya ataupun kurang beraktifitas menjalankan sesuatu.

**2. Pengertian frustrasi**

Frustrasi adalah sebagian keadaan dimana seseorang sedang kalut terlalu banyaknya masalah, tekanan ataupun lainnya sehingga tidak dapat menyelesaikannya yang hampir sama dengan stress, akan tetapi tidak bisa disamakan oleh pengertian putus asa. Akan tetapi dapat juga diartikan sebagai suatu keadaan yang dialami seseorang ketika keinginannya tidak dapat tercapai atau terganjal untuk dapat terealisasi atau bisa juga cita-cita atau keinginannya terhalang sehingga tidak dapat terwujud. Dalam hal ini halangan tersebut berasal dari berbagai factor, seperti dari keterbatasan fisik atau psikis.

**3. Cara mencegah frustrasi**

1. Bila mempunyai suatu masalah yang berat, selesaikanlah masalah tersebut dengan orang yang dekat dengan anda.
2. Jangan pernah membawa masalah masalah tersebut setiap waktu di otak anda, karena dapat mengganggu anda dalam segala hal.
3. Jauhkanlah segala sifat yang membuat anda khilaf akan masalah tersebut.
4. Jangan pernah berfikir kalau anda tidak akan pernah bisa dapat menyelesaikan masalah itu.
5. Anda jangan pernah menyendiri dari orang lain, ataupun teman anda, karena itu yang membuat anda menjadi terpukul.
6. Anda harus yakin, masalah tersebut bisa diselesaikan.

### Frustasi

*Siang itu dikelas yang suka bikin gaduh, dikelas XI IPS2 tampak Rini yang sedang murung dipojok seorang diri. Rini adalah siswa paling gokil dikelasnya, hobinya yang suka mengganggu teman-temannya dengan aksi jailnya mendadak menjadi seorang anak yang pendiam. Rini yang biasanya rame, jail tiba-tiba berubah jadi anak yang pendiam, sehingga teman-temannya pun jadi kebingungan melihat Rini yang berubah menjadi anak yang pendiam.*

Bu Tina : “anak-anak hari ini ibu akan membagikan hasil ujian kemarin ya. Bagi yang nilainya kurang baik akan ibu beri ujian lagi.”

Murid-murid : “Loh kok gitu bu...”

Bu Tina : “Itu kan sudah perjanjian kita kemarin waktu ujian. *(sambil membagikan hasil ujian anak-anak)*

*Bel pun berbunyi, waktunya jam istirahat*

Loli : “Kekantin yuk...”

Rini : “gak ah..”

Loli : “Emanya kamu gak laper?”

Rini : “Gak....”

Loli : “Eh, uda denger belum gosip baru?”

Rini : “Lagi gak pengen denger.”

Loli : “Kenapa?”

Rini : “Lagi malez....”

Loli : “Tumben, gak biasanya deh kamu kaya gini? Ada apa sih ? aneh banget...”

Andri : “Ayuk ah kekantin, laper nih.”

Rini ; “Kaliyan kekantin aja duluan.

Andri : “Ok deh...”

Rio : “Nanti nyusul ya Rin...

Rini : *(hanya tersenyum tipis)*

*Dikantin sekolah..*

Loli : “Hari ini ada yang aneh deh sama Rini?”

Rita : “Iya tuh, aneh banget. Kok dia bisa jadi pendiam gitu gak kaya biasanya.”

Loli : “Emmm...apa tuh anak lagi sakit ya.”

Ita : “Kayanya gak deh, mungkin dia lagi ada masalah kali.”

Loli : “Kalau ada masalah kok gak cerita sama kita sih, kita kan uda sahabatan lama.”

Rita : “Gimana kalau kita cari tau aja, kenapa Rini tiba-tiba jadi aneh gitu. Dari pada kita nebak-nebak gak jelas.”

Vita : “Setuju...”

Ita : “Wah, setuju banget tuh sama idemu.”

Rita : “Yaudah kita samperin Rini yuk.”

Vita : “Yuk...”

*Loli, Ita, Rita, Vita datang menghamipi Rini*

Ita : “Kamu kok gak ikut kekantin tadi, kamu gak laper?”

Rini : “Gak kok...”

Loli : “Owh iya.. tadi kaliyan dapat nilai apa ujian mata pelajaran Bu Tina?”

Rita : “Aku dapat nilai 8 loh, jadi aku gak ngulang. Heheheee..”

Loli : “Wah, bagus banget tuh... aku saja dapat nilai 7”

Ita : “Alah.. baru dapat segitu aja uda seneng banget. Aku dong dapat 9.”

Rita : “Serius kamu?”

Ita : “Iya serius lah...”

Loli : “Uda jangan seneng dulu, kita kan belum tau nilainya Rini. Pasti paling tinggi deh. Kan dia pinter...”

Rita : “Kamu dapat nilai berapa Rin, kok dari tadi diem aja.”

Rini : “Emm.. kaliyan ini pada ngapain sih Tanya-tanya. (bicara dengan nada yang tinggi).

Ita : “Loh kita kan Tanya baik, kok malah gitu.”

Rini : “Pasti kaliyan seneng kan nilaiku sekarang jelek, aku jadi harus mengulang ujian lagi?”

Rita, Ita dan Loli : “Serius nilaimu jelek?”

Rini : “Iya... uda puaskan kalau aku dapat nilai jelek (*dengan wajah yang sedih dan langsung meninggalkan teman-temannya*).

Ita : “Aku jadi kasian sama Rini, jadi itu yang membuatnya murung sekarang.”

Sepulang sekolah....

Loli : “Rin, aku minta maaf ya soal tadi. Aku dan teman-teman gax bermaksud mengejek kamu.”

Rin : “Iya gak papa...”

Loli : “Kamu kenapa sih, kok jadi pendiem gitu sekarang.”

Rini : “Emmm... (*bingung*)

Loli : “Kita kan uda sahabatan dari dulu, masak kamu gax mau cerita.”

Rini : “Aku sedih banget, nilai ujianku turun. Aku harus mengulang ujian lagi. Aku malu banget (*dengan wajah yang sedih*). Aku memang bodoh banget... gak bisa dapat nilai bagus.”

Loli : “Kamu gak bodoh kok, itu tandanya kamu harus belajar lagi biar bisa dapat nilai bagus.”

Rini : “Tapi aku malu sama teman-teman. Aku nyesel banget gak belajar, aku malah asik dengan pacarku”

Loli : “Kamu jangan sedih lagi ya, kamu harus belajar lagi biar nilaimu bisa bagus lagi.”

Rini : “Percuma, toh sekarang nilaiku sudah jelek.”

Loli : “Gak ada yang sia-sia, kalau kamu berusaha pasti hasilnya kan baik. Jangan sedih lagi ya.”

Rini : “ Sedih banget rasanya liat nilaku (*sambil mengais0*.”

Loli : “Aku yakin kamu bisa, yang penting sekarang kamu harus lebih ngutamain belajar dari pada pacaran.”

Rini : “Iya aku akan berusaha belajar lebih giat lagi, makasih ya. (*sambil meluk Loli*)”.

Loli : “Iya sama-sama, aku akan bantu kamu.” (*sambil tersenyum*)

**Diperankan oleh:**

Rini : RM

Vita :RN

Bu Tina :SN

Ita :AY

Loli :PT

Rita :IZ

Rio :FN

Andri :VN





## RESUME BIMBINGAN KELOMPOK

### SIKLUS I PERTEMUAN 3

- A. Bentuk layanan : Bimbingan Kelompok
- B. Penyelenggara layanan : Anis Hartutik (Observer)
- C. Sasaran Layanan : Siswa kelas X BB2 sebanyak 8 siswa
- D. Waktu dan Pelaksanaan : 21 Mei 2014
- E. Lingkup pembicaraan
1. Sifat topik : Tugas
  2. Masalah yang muncul : Mencegah Frustrasi
  3. Pemecahan masalah :

a. Pengertian frustrasi

Frustrasi adalah keadaan dimana seseorang sedang kalut terlalu banyaknya masalah, tekanan ataupun lainnya sehingga tidak dapat menyelesaikannya yang hampir sama dengan stress, akan tetapi tidak bisa disamakan oleh pengertian putus asa. Akan tetapi dapat juga diartikan sebagai suatu keadaan yang dialami seseorang ketika keinginannya tidak dapat tercapai atau terganjal untuk dapat terealisasi atau bisa juga cita-cita atau keinginannya terhalang sehingga tidak dapat terwujud.

Kesimpulan : frustrasi berasal dari berbagai factor, seperti dari keterbatasan fisik atau psikis.

b. Cara mengatasi frustrasi

- 1) Bila mempunyai suatu masalah yang berat, selesaikanlah masalah tersebut dengan orang yang dekat dengan anda.
- 2) Jangan pernah membawa masalah masalah tersebut setiap waktu di otak anda, karena dapat mengganggu anda dalam segala hal.

- 3) Jauhkanlah segala sifat yang membuat anda khilaf akan masalah tersebut.
- 4) Jangan pernah berfikir kalau anda tidak akan pernah bisa dapat menyelesaikan masalah itu.
- 5) Anda jangan pernah menyendiri dari orang lain, ataupun teman anda, karena itu yang membuat anda menjadi terpukul.

Anda harus yakin, masalah tersebut bisa diselesaikan

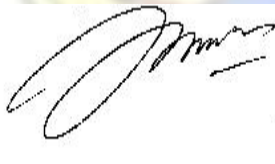
c. Rencana pelaksanaan dan hasil keputusan

- Diharapkan siswa dapat memahami cara mengatasi frustrasi.

Kudus, 21 Mei 2014

Mengetahui

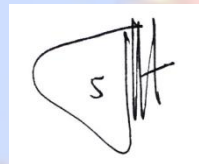
Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**

**LAPORAN EVALUASI (PENILAIAN), ANALISIS DAN TINDAK LANJUT**  
**LAYANAN BIMBINGAN KOLOMPOK**  
**SIKLUS I PERTEMUAN3**

- A. Topik permasalahan : Mencegah frustrasi
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi layanan : Pemahaman, Pemeliharaan ,Pengembangan
- E. Sasaran layanan : Siswa kelasX BB2, 8 siswa
- F. Pelaksanaan layanan :
  - 1. Waktu, hari/ tanggal : 1x 45 menit, 21 Mei 2014
  - 2. Tempat : Ruang Kelas
  - 3. Deskripsi dan komentar pelaksanaan layanan pendukung :
    - a. Siswa aktif dan antusias mengikuti bimbingan kelompok
    - b. Siswa menanggapi topik yang disampaikan oleh pemimpin kelompok dengan baik
    - c. Proses Bimbingan kelompok berjalan dengan lancar
- G. Evaluasi :
  - 1. Cara-cara evaluasi :
    - a. Mengamati aktifitas dan partisipasi siswa selama layanan berlangsung
    - b. Anggota kelompok mulai berani menyampaikan pendapatnya dengan dipancing oleh pimpinan kelompok sehingga kegiatan berjalan dengan lancar
  - 2. Deskripsi dan komentar tentang hasil evaluasi :
    - a. Siswa mengikuti kegiatan dengan aktif
    - b. Siswa berani mengungkapkan pendapatnya mengenai topik permasalahan
    - c. Siswa dapat mengemukakan ide dan saran yang mengarah pada hal-hal yang berkaitan dengan cara menunjukkan potensi

Kudus, 23 Mei 2014

Guru Pembimbing



**Dra. Noor Janah**  
**NIP.19631123 198811 2 001**

Peneliti



**Anis Hartutik**  
**NIM. 201031124**



**DOKUMENTASI**  
**SIKLUS I PERTEMUAN 3**





**Tabel 4.4 HASIL OBSERVASI GURU PEMBIMBING TERHADAP  
PENELITI SIKLUS I PERTEMUAN III LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PSIKODRAMA***

Siklus : I  
 Pertemuan ke : 3  
 Hari dan tanggal : Rabu, 21 Mei 2014

No	Kegiatan Peneliti	Bobot Mutu Pelaksanaan					Catatan
		1	2	3	4	5	
<b>1.</b>	<b>Tahap Pembentukan:</b>						Peran peneliti cukup baik dalam menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok dan menggunakan permainan sederhana.
	a. Mengucapkan salam dan menerima kehadiran anggota secara terbuka dan mengucapkan terima kasih					√	
	b. Memimpin do'a					√	
	c. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok				√		
	d. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok diantaranya: 1) Format kegiatan 2) Peran anggota kelompok 3) Suasana 4) Interaksi			√			
	e. Menjelaskan asas bimbingan kelompok			√			
	f. Membuat kesepakatan waktu				√		
	g. Perkenalan dilanjutkan permainan untuk mencairkan suasana			√			
Jumlah bobot tahap pembentukan				9	8	10	
		27					
<b>2.</b>	<b>Tahap Peralihan:</b>						Peran peneliti cukup dalam mengkondisikan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
	a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya				√		
	b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut dan mengenai sasaran				√		
Jumlah bobot tahap peralihan					8		

		8					
<b>3.</b>	<b>Tahap kegiatan:</b>						
	a. Menyampaikan bahwa topik yang dibahas tentang motivasi berprestasi				√		Peran peneliti cukup baik dalam membahas topik permasalahan
	b. Menjelaskan topik yang dibahas untuk memberikan pemahaman sehingga siswa dapat meningkatkan motivasi berprestasi.			√			
	c. Pembahasan topik secara tuntas dengan penguatan( <i>reinforcement</i> ) dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa.			√			
	d. Memberikan selingan dengan permainan (bila diperlukan)				√		
	Jumlah bobot tahap kegiatan			6	8		
				14			
<b>4.</b>	<b>Tahap pengakhiran</b>						
	a. Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera di akhiri			√			Peran peneliti cukup baik dalam mengevaluasi kegiatan bimbingan kelompok dan kesan yang diperoleh selama pelaksanaan bimbingan kelompok.
	b. Menyampaikan hasil dari pembahasan permasalahan motivasi berprestasi rendah			√			
	c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan: 1) Pemahaman mengenai mencegah frustrasi 2) Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung 3) Kesan yang diperoleh selama kegiatan			√			
	d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan Bkp				√		
	e. Mengucapkan terima kasih					√	
	f. Memimpin do'a					√	
	g. Mengucapkan salam dan perpisahan					√	
	Jumlah bobot tahap pengakhiran			9	4	15	

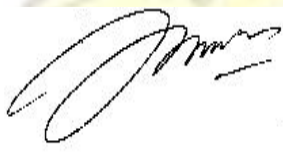
	28	
<b>Jumlah Skor</b>	<b>77</b>	
<b>Prosentase</b>	<b>77%</b>	
<b>Kategori</b>	<b>B</b>	

Keterangan :

<b>Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Prosentase</b>	<b>Kategori</b>
5	84- 100	84% - 100%	Sangat baik (SB)
4	68 – 83	68% - 83%	Baik (B)
3	52 – 67	52% - 67%	Cukup (C)
2	36 – 51	36% - 51%	Kurang (K)
1	20 – 35	20 – 35%	Sangat Kurang (SK)

Kudus, 21 Mei 2014

Mengetahui,  
Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**

**Tabel 4.5 HASIL OBSERVASI PENELITI TERHADAP SISWA SIKLUS I  
PERTEMUAN III BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
PSIKODRAMA**

Siklus : I  
 Pertemuan ke : 3  
 Hari dan tanggal : Sabtu, 21 Juni 2014

No.	Tahapan bimbingan kelompok	Anggota kelompok								Catatan
		M R	M S	R W	M I	W K	I K	R A	L M	
1.	Tahap Pembentukan:									
	a. Perasaan diterima	3	3	2	2	4	3	4	3	Dalam tahap pembentukan keaktifan anggota kelompok cukup terlibat dalam permainan dan mempunyai kesungguhan.
	b. Kesungguhan	4	2	2	3	3	4	2	3	
	c. Kekhusyukan dalam berdo'a	4	2	3	2	2	2	3	3	
	d. Mengenalkan diri secara terbuka	3	2	2	3	2	4	2	3	
	e. Keterlibatan dalam permainan	3	2	4	2	2	4	2	3	
Jumlah bobot tahap pembentukan		17	11	13	12	13	17	13	15	
		111								
2.	Tahap Peralihan:									
	a. Menjelaskan ulang tentang kegiatan bimbingan kelompok	3	3	4	3	3	3	2	3	Dalam tahap peralihan anggota kelompok cukup memahami cara pelaksanaan bimbingan kelompok dan kesiapannya dalam mengikuti bimbingan kelompok.
	b. Kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya	3	2	2	4	2	4	3	3	
Jumlah bobot tahap peralihan		6	5	6	7	5	7	5	6	
		47								
3.	Tahap kegiatan:									
	a. Pembahasan topik masalah	3	2	2	2	3	2	4	3	Pada tahap kegiatan anggota kelompok sudah cukup baik dalam keaktifan dan membahas topik permasalahan.
	b. Perhatin terhadap pembahasan topik masalah	3	3	2	2	3	4	2	3	

	c. Aktif membahas topik dan memahaminya	3	2	2	2	3	2	3	4	
	d. Mengikuti selingan	3	3	2	3	2	2	3	3	
	e. Pemahaman topik permasalahan	3	2	3	2	2	2	1	3	
	f. Memahami kesimpulan pembahasan topic	3	2	3	2	3	3	2	3	
	g. Perasaan termotivasi	3	3	3	2	2	2	3	3	
	h. Pengambilan sikap dan keaktifan	3	2	4	2	3	2	3	3	
<b>Jumlah bobot tahap kegiatan</b>		<b>24</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	
		<b>165</b>								
<b>4.</b>	<b>Tahap pengakhiran</b>									
	a. Memahami bahwa bimbingan kelompok akan segera diakhiri	3	2	3	3	3	4	3	3	Pada tahap akhir anggota kelompok masih kurang dalam menyimpulkan topik permasalahan
	b. Menyimpulkan topik pembahasan	3	3	3	2	3	2	3	3	
	c. Menyampaikan pesan dan kesan	3	2	2	3	3	4	3	3	
	d. Menyepakati topik materi bimbingan kelompok lanjutan	3	2	2	2	3	2	3	4	
	e. Kekhusyukan dalam berdoa'a	3	3	3	3	3	4	3	4	
<b>Jumlah bobot tahap pengakhiran</b>		<b>15</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	
		<b>116</b>								
<b>Jumlah skor</b>		<b>62</b>	<b>47</b>	<b>53</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	<b>59</b>	<b>54</b>	<b>61</b>	
<b>Prosentase</b>		<b>62</b>	<b>47</b>	<b>53</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	<b>59</b>	<b>54</b>	<b>61</b>	



	%	%	%	%	%	%	%	%	
<b>Kategori</b>	<b>C</b>	<b>K</b>	<b>C</b>	<b>K</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	

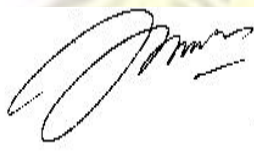
Keterangan:

<b>Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Prosentase</b>	<b>Kategori</b>
5	84- 100	84% - 100%	Sangat baik (SB)
4	68 – 83	68% - 83%	Baik (B)
3	52 – 67	52% - 67%	Cukup (C)
2	36 – 51	36% - 51%	Kurang (K)
1	20 – 35	20 – 35%	Sangat Kurang (SK)

Kudus, 21 Mei 2014

Mengetahui,

Kolaborator,



**Dra. Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**

**Tabel 4.7 HASIL OBSERVASI INDIKATOR PENELITI TERHADAP  
SISWA SIKLUS I PERTEMUAN 3**

Waktu Observasi : Rabu, 21 Mei 2014

Tempat : SMK N 1 Kudus

Observer : Anis Hartutik

No	Induk	Responden	Aspek yang diobservasi										Skor	Prosentase	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	14025	RM	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	27	54%	C
2.	14026	RN	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	36	72%	B
3.	14031	VN	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	37	74%	B
4.	14028	SN	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	35	70%	B
5.	14011	FN	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	37	74%	B
6.	14027	IZ	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	36	72%	B
7.	14004	AY	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	38	76%	B
8.	14024	PT	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	32	64%	C

Aspek yang diamati:

1. Mampu menghilangkan rasa tertekan
2. Mampu menghilangkan sikap murung
3. Memiliki semangat hidup yang baik
4. Dapat mengontrol emosi atau amarah yang sedang dirasakan
5. Tidak merusak benda-benda yang ada disekitarnya saat sedang marah
6. Tidak berbicara dengan kata-kata kasar
7. Mampu berfikir dengan logis
8. Mampu menjaga kesehatan dengan baik
9. Mampu berfikir positif
10. Mampu menghilangkan fobia saat melihat sesuatu yang dapat membuatnya takut

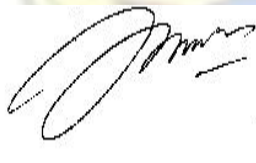
Keterangan:

Skor	Interval	Prosentase	Kategori	Deskriptif Kualitatif
5	42 – 50	84% - 100%	Sangat Baik (SB)	Siswa memiliki manajemen emosi yang sangat baik
4	34 – 41	68% - 83%	Baik (B)	Siswa memiliki manajemen emosi yang baik
3	26 – 33	52% - 67%	Cukup (C)	Siswa memiliki manajemen emosi yang cukup
2	18 – 25	36% - 51%	Kurang (K)	Siswa memiliki manajemen emosi yang kurang
1	10 – 17	20% - 35%	Sangat Kurang (SK)	Siswa memiliki manajemen emosi yang sangat kurang

Kudus, 21 Mei 2014

Mengetahui,

Kolaborator,



**Dra. Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**

*Lampiran 6*

**SATUAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SIKLUS II PERTEMUAN 1**

- A. Topik Permasalahan : Tips bergaul dengan teman sebaya
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi dan sosial
- C. Jenis Layanan : Bimbingan kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, pemeliharaan, dan pengembangan
- E. Tujuan layanan/hasil : 1. Mengetahui pengertian tentang bergaul dengan teman sebaya  
yang ingin dicapai 2. Mampu mengetahui sikap bergaul dengan teman sebaya  
3. Mampu mencapai kematangan bergaul dengan teman sebaya
- F. Sasaran layanan : Siswa kelas X BB2
- G. Uraian Kegiatan :

No	Tahap-tahap	Kegiatan Kelompok	Pemimpin	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pembentukan	1). Menerima anggota bimbingan kelompok. 2). Membuka kegiatan dengan do'a. 3). Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok. 4). Menjelaskan asas-asas dan tata cara layanan bimbingan kelompok. 5). Permainan sebagai penghangat suasana.		1). Berdo'a 2). Memperkenalkan Diri 3). Menciptakan suasana kelompok yang dinamis.
2	Peralihan	1). Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. 2). Menawarkan atau mengamati apakah peserta sudah siap menjalankan tahap berikutnya.		1). Memperhatikan penjelasan peneliti dan bertanya jika kurang jelas 2). Aktif Mengemukakan Pendapat

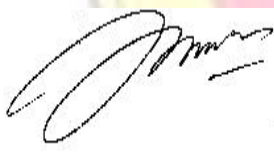
		3). Memberikan motivasi kepada siswa untuk mengikuti kegiatan layanan tersebut dengan aktif.	
3	Kegiatan	1). Secara terbuka menyampaikan sebagaimana topik diatas. 2). Diskusi interaktif yang melibatkan pemimpin dan peserta kelompok	1). Aktif dalam membahas topik yang dibahas dalam diskusi kelompok, berusaha mengembangkan pikiran, pendapat dan usul, saran, dan memberikan argumentasi dalam diskusi kelompok.
4	Pengakhiran	1). Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil diskusi. 2). Rencana bimbingan kelompok lanjutan. 3). Do'a penutup.	1). Mendengarkan pembacaan kesimpulan bimbingan kelompok. 2). Memberikan kesan-kesan tentang kegiatan bimbingan kelompok. 3). Memberikan usul kemungkinan pertemuan berikutnya.

- H. Materi : Terlampir
- I. Metode : Diskusi, tanya jawab dan *Psikodrama*
- J. Tempat : Ruang Kelas
- Penyelenggaraan
- K. Waktu dan tanggal : 45 menit, 28 Mei 2014
- Penyelenggaraan
- L. Penyelenggara : Anis Hartutik
- layanan



- M. Pihak yang diikutisertakan : Guru Pembimbing (Kolaborator)
- N. Alat dan perlengkapan  
Yang digunakan : Alat tulis, artikel mengenai keberanian dalam mengambil resiko.
- O. Rencana penilaian & tindak lanjut : 1. Keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan  
2. Antusiasme siswa dalam merespon kegiatan  
3. Pemahaman dan penguasaan materi yang disampaikan
- P. Keterkaitan layanan dengan kegiatan pendukung layanan : Layanan konseling kelompok untuk siswa yang membutuhkan
- Q. Catatan Khusus : Kegiatan ini diadakan untuk membantu siswa dalam upaya memahami dirinya dan orang lain.

Guru Pembimbing



**Dra. Noor Janah**  
**NIP.19631123 198811 2 001**

Kudus, 28 Mei 2014

Peneliti



**Anis Hartutik**  
**NIM. 201031124**

**Materi :****TIPS BERGAUL DENGAN TEMAN SEBAYA****a. Pengertian Pergaulan Teman Sebaya**

Pergaulan merupakan hubungan antar manusia yang tidak dapat dihindarkan, sering kali bila salah bergaul menimbulkan persoalan bagi orang yang bersangkutan. Oleh karena itu penting bagi seseorang mengetahui cara bergaul dengan teman sebaya agar bergaul dengan cara yang baik sehingga mengarah pada kehidupan sosial yang positif.

**b. Faktor yang perlu diperhatikan dalam pergaulan**

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pergaulan:

**1) Pengenalan individu lain**

Berusaha mengetahui sifat-sifat, sikap dan latar belakang yang membentuk kepribadian orang

**2) Pengertian terhadap individu lain**

Adanya perbedaan tidak berarti perbedaan harus diubah dengan maksud orang lain mengikuti kita. Tetapi kita harus ada pengertian yaitu menerima individu lain dengan kekhususannya

**3) Dalam pergaulan perlu adanya keterbukaan diri**

Membuka pola pikirnya agar dapat dimengerti orang lain demi kelancaran komunikasi yang baik

**c. Penyebab seseorang sulit diterima dalam pergaulan**

Adanya penolakan dalam pergaulan dalam teman sebaya dapat menyebabkan seseorang merasa ditolak menjadi frustrasi dan mungkin sekali membuat seorang remaja berperilaku agresif. Tingkah laku lain yang Nampak yaitu mengundurkan diri seperti melamun, menekuni hobi secara berlebihan.

Hal-hal pribadi yang membuat seseorang remaja sulit diterima oleh kelompoknya menyangkut antara lain :

**1) Penampiolan dan perbuatannya sering menentang, malu-malu, dan senang menyendiri**

- 2) Sikap dan sifat yang suka melanggar norma-norma kelompok suka menguasai orang lain, suka curiga, dan suka suka memaksakan kemauannya sendiri
  - 3) Pribadinya tidak jujur, tidak dapat dipercaya, tidak bertanggung jawab, tidak mampu menyesuaikan diri dengan tepat terhadap lingkungannya
- d. Tips untuk mudah bergaul yaitu membuat orang lain menyukai kita caranya antara lain :
- 1) Rendah hati  
Dengan rendah hati kita akan banyak punya teman sebaliknya jika kita egoism aka teman akan menjauhi kita.
  - 2) Jadilah pendengar yang baik  
Jadilah pendengar yang baik saat teman ingin bercerita mengenai masalahnya jangan potong pembicaraannya.
  - 3) Ingatlah nama temanmu  
Mengingat nama itu berguna untuk memanggil orang dan orang yang kita panggil merasa diperhatikan. Jangan memanggil orang dengan julukan hal ini bisa memancing orang marah kepada kita.
  - 4) Tersenyumlah  
Senyum itu awal niat baik, senyum bersahabat kita akan membuat kita merasa damai dalam diri orang yang kita jumpai sekalipun kita tidak mengenalnya.
  - 5) Menyapa terlebih dahulu  
Sapaan ringan dan bersabat buat orang yang kita temui akan membuat orang yang kita sapa senang.

### Sulit Bergaul

*Panggung menggambarkan sebuah ruangan kelas XI IPA 3. Keadaan di kelas tersebut sangat rusuh dikarenakan guru belum datang ke dalam kelas. Para murid lempar-lemparan kertas dengan ricuhnya. Serta dengan suara-suara keras mereka yang membuat Nabila suntuk. Tapi lain halnya dengan Ganta yang sedang menekuni buku pelajarannya. Maklum, dia merupakan siswa berprestasi di sekolah, sebuah kacamata tebal masih setia menemaninya. Nabila, merupakan perempuan yang disukai Ganta. Lain halnya dengan Eneng adalah seorang perempuan yang mempunyai masalah yaitu bau badan. Kalau Faris ialah seorang laki-laki yang mempunyai masalah seperti susah buang air besar. Tetapi, ia mempunyai seorang kekasih yang bernama Thifa. Thifa ialah siswi yang biasa – biasa saja.*

Eneng : “Gan, kamu tuh bisa tidak ... sekali saja tidak usah belajar?”

Ganta : *(Diam dan menggeleng)*

Eneng : “Woy, ditanyain juga! udah–udah gak usah belajar mending happy–happy!”

*Sesaat keadaan sunyi.*

Eneng : “Hey, teman–teman! lihat nih teman kita yang satu ini, belajar mulu kerjanya!”

Ganta : *(Ganta pergi meninggalkan kelas)*

*Beberapa menit kemudian Ibu Guru biologi pun datang.*

Bu Guru : “Selamat pagi anak-anak bagaimana kabarnya? baik? Oke anak-anak sekarang kita akan mempelajari tentang pencernaan yang baik, sekarang buka buku kalian halaman 143.”

*Tiba-tiba bel pun berbunyi, seluruh murid keluar dari kelas.*

Bu guru : “Oke anak-anak jam pelajaran telah selesai, sekarang kalian boleh istirahat.”

Eneng : Ngantin yuk (sambil berjalan menuju kearah genta dan faris).

Faris : Duluan aja deh, nanti kita nyusul.

Eneng : Ok deh, kita dulan ea. Ayuk nis..

Nisa : Kemana ?

Eneng : Kekantinlah..

Niza : Gak ah,

Rani : Yaudah kamu kekantin aja sendiri.

Nisa : Cepetan ah...

Eneng : Iya dech..

*Eneng pergi menuju kantin*

Genta : Eh, ngomong-ngomong eneng badannya bau banget sih.

Faris : “Oh iya. Sekarang giliran kita bantuin si Eneng tuh, si bau badan. Saya heran deh, kok ada yah cewek sebau dia?”



Ganta : “Iya dan lebih parahnya lagi kok kita bisa punya temen kaya dia yah? Kasian dia gax ada temen yang mau nemenin dia.  
 Faris : “ Iya.. makanya kita harus bantu dia biar gax bau badan lagi. Biar dia bisa gabung ma temen-temen yang lain”

*Beberapa saat kemudian Nabila datang menghampiri Faris dan Ganta untuk bilang Sesuatu tentang Eneng.*

Nabila : “Eh ... teman-teman aku mau bilang jujur nih, tapi sebenarnya aku juga mau ngomonginnya gak enak juga sih...”  
 Faris : “Udahlah bilang aja gak papa kok..!”  
 Nabila : “Gini, jujur aku udah gak kuat duduk sebangku dengan Eneng karena aku gak tahan dengan bau badannya. Aku mau bilang sama dia tapi aku takut dia tersinggung. Jadi aku minta kalian bantuan sama kalian yah!!”  
 Ganta : “Nab kita juga lagi mau cari solusi buat teman yang satu ini..”  
 Nabila : “Oh.. gitu yah, yaudah aku serahin sama kalian semuanya yah karena kalian yang lebih tau tentang Eneng”  
 Ganta&Faris : “Oh ok!”

*Nabila pun meninggalkan mereka..*

Ganta : “Iya yah, benar yang dikatakan Nabila kita harus cepet-cepet cari ide! Oh ya, aku punya ide, pertama aku akan beli buku tentang masalah bau badan. Kedua kamu belikan dia parfum ya. Inget kamu, jangan lupa besok dibawa. Terus kita kasih deh ke dia.”

*Beberapa menit kemudian Eneng datang.*

Eneng : “Hay teman-teman...”  
 Faris : “Hay jugaNeng. Loh ... kok kamu bau banget sih Neng? Kamu tidak mandi ya ?”  
 Eneng : “Hehehe iya kadang-kadang, soalnya aku takut telat.”  
 Ganta : “Ini nih *problemnya*, makanya bangun pagi. Huh ... dasar kebo!! Oya Neng mulai besok kamu mandi setiap hari ya? kalau *problem* kamu mau hilang, oke?”  
 Eneng : “Gak ada cara lain?”  
 Ganta & Faris : “Gaaaaaaaakk ...”  
 Thifa : “Tuh dengerin Neng!!!”  
 Eneng : “Iya ... iya.”  
 Ganta : “Aku bingung, kok cewek aku bisa ya tahan duduk sama dia?”  
*(bicara pelan-pelan)*  
 Eneng : “Apa maksudnya??? (sambil melotot)”  
 Ganta : “Tidak ... itu ada burung jalan uuhh kerennya...”  
 Thifa : “Hahaha bisa saja kamu ngelesnya Gan.”  
 Ganta : “Woo iya dong, aku kan gaul haha”  
 Eneng : “Oh..”



*Keesokan harinya adalah hari yang cerah. Begitu juga dengan hatinya Eneng, karena pagi ini dia bangun pagi dan bisa mandi. Hari ini adalah pelajaran biologi, Bu Guru pun datang dan menyapa anak-anak seperti biasanya.*

Bu Guru : “Selamat pagi anak-anak, ketemu lagi sama ibu. Gimana kabarnya?”

Murid : “Baik bu..”

Bu Guru : “Oke, kita lanjutkan pelajaran yang kemarin.. ada yang tahu tentang apa?”

Faris : “Pencernaan baik Bu..”

Bu Guru : “Bagus Faris, oke buka buku kalian halaman 154.”

Eneng : “Kamu semangat amat sih? Iya-iya yang BABnya udah lancer mah.”

Faris : “Ohya, aku pingin ngasih ini sama kamu. (Memberi parfum)

Dipakai yah kalau mau pergi-pergi sama mau berangkat sekolah!”

Eneng : “Thanks yah!”

Ganta : “ini (memberikan buku) dibaca yah, kalau ada yang gak ngerti Tanya aja sama aku ok...”

Eneng : “Thanks ya kalian emang sahabat aku yang paling baik.” (sambil menangis haru)

Ganta&Faris : “iya sama-sama, sekali sahabat tetap sahabat.””

*Itulah persahabatan yang terjalin antara Faris, Eneng, dan Ganta. Mereka selalu saling menolong karena mereka memang memahami apa artinya seorang sahabat. Hingga akhirnya mereka lulus SMA mereka, tetap menjadi sahabat yang saling menjaga dan melengkapi, walaupun jarak mereka saling berjauhan tapi komunikasi tak pernah putus. Hingga pada waktu perpisahan mereka menyanyikan lagu ‘Indahnya masa SMA’ dan bernyanyi bersama-sama dengan Thifa dan Nabila.*

Bu Guru : “Ok, marilah kita saksikan pertunjukan dari anak-anak kami.

Inilah anak dari perwakilan kelas XII IPA 5 dengan lagu ‘Indahnya masa SMA’ kita berikan tepuk tangan.”

Anak-anak dari XII IPA 5 mulai bernyanyi. Semua tamu undangan terpukau melihat mereka.

*Setelah selesai mereka berkumpul di kelas. Mereka saling diam karena mereka tak sanggup menghadapi ini semua. Yaitu sebuah kenyataan kalau mereka harus berpisah . Ganta di UGM Yogyakarta, Faris di IPB Bogor, Eneng di Untirta Cilegon, Thifa di Trisakti Jakarta, dan Nabila di ITB Bandung. Mereka semua tidak mau berpisah tapi pada akhirnya mereka bisa menerima kenyataan itu.*

Ganta : “Teman-teman, meski berat, tetapi seperti yang kalian ketahui kita kan mempunyai tujuan masing-masing, mungkin itu akan menjadi sebuah keberhasilan di masa depan. Saya harap persahabatan ini tidak akan pernah putus pada saat kita menempuh sebuah pendidikan OKE!!!!!! Sekali sahabat????”

Faris, eneng, Thifa, dan Nabila: “Tetap Sahabat!!!”

Eneng :”Teman-temen makasih untuk semuanya maafkan semua kesalahanku selama ini yah....!!!”  
Semua sahabat:”iya sama-sama.”  
Itulah sebuah persahabatan yang dijalani semasa SMA yang tak akan pernah mereka lupakan.

**Peran dimainkan oleh:**

RM berperan sebagai : Eneng  
RN berperan sebagai : Nabila  
VN berperan sebagai : Rani  
SN berperan sebagai : Nisa  
FN berperan sebagai : Genta  
IZ berperan sebagai :Faris  
AY berperan sebagai :Bu guru  
PT berperan sebagai : Thifa



## RESUME BIMBINGAN KELOMPOK

### SIKLUS II PERTEMUAN 1

- A. Bentuk layanan : Bimbingan Kelompok
- B. Penyelenggara layanan : Anis Hartutik (Observer)
- C. Sasaran Layanan : Siswa kelas X BB2 sebanyak 8 siswa
- D. Waktu dan Pelaksanaan : 28 Mei 2014

E. Lingkup pembicaraan

1. Sifat topik : Tugas
2. Masalah yang muncul : Tips Bergaul dengan Teman Sebaya
3. Pemecahan masalah :

a. Faktor yang perlu diperhatikan dalam pergaulan

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pergaulan:

1) Pengenalan individu lain

Berusaha mengetahui sifat-sifat, sikap dan latar belakang yang membentuk kepribadian orang

2) Pengertian terhadap individu lain

Adanya perbedaan tidak berarti perbedaan harus diubah dengan maksud orang lain mengikuti kita. Tetapi kita harus ada pengertian yaitu menerima individu lain dengan kekhususannya

3) Dalam pergaulan perlu adanya keterbukaan diri

Membuka pola pikirnya agar dapat dimengerti orang lain demi kelancaran komunikasi yang baik.

Kesimpulan: diharapkan siswa mampu memahami factor-faktor yang perlu diperhatikan dalam bergaul, agar siswa dapat diterima teman-temannya dengan baik.

b. Tips untuk mudah bergaul:

1) Rendah hati

Dengan rendah hati kita akan banyak punya teman sebaliknya jika kita egoism aka teman akan menjauhi kita.

## 2) Jadilah pendengar yang baik

Jadilah pendengar yang baik saat teman ingin bercerita mengenai masalahnya jangan potong pembicaraannya.

## 3) Ingatlah nama temanmu

Mengingat nama itu berguna untuk memanggil orang dan orang yang kita panggil merasa diperhatikan. Jangan memanggil orang dengan julukan hal ini bisa memancing orang marah kepada kita.

## 4) Tersenyumlah

Senyum itu awal niat baik, senyum bersahabat kita akan membuat kita merasa damai dalam diri orang yang kita jumpai sekalipun kita tidak mengenalnya.

## 5) Menyapa terlebih dahulu

Sapaan ringan dan bersabat buat orang yang kita temui akan membuat orang yang kita sapa senang

Kesimpulan : diharapkan siswa mampu memahami cara bergaul dengan teman sebaya dengan baik, sehingga siswa dapat mempunyai banyak teman dan disukai teman-temannya

## c. Rencana pelaksanaan dan hasil keputusan

- Diharapkan siswa dapat memahami cara bergaul dengan teman sebaya

Kudus, 28 Mei 2014

Mengetahui

Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**

**LAPORAN EVALUASI (PENILAIAN), ANALISIS DAN TINDAK LANJUT**  
**LAYANAN BIMBINGAN KOLOMPOK**  
**SIKLUS II PERTEMUAN 1**

- A. Topik permasalahan : Tips bergaul dengan teman sebaya
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi layanan : Pemahaman, Pemeliharaan ,Pengembangan
- E. Sasaran layanan : Siswa kelasX BB2, 8 siswa
- F. Pelaksanaan layanan :
1. Waktu, hari/ tanggal : 1x 45 menit, 28Mei 2014
  2. Tempat : Ruang Kelas
  3. Deskripsi dan komentar pelaksanaan layanan pendukung :
    - a. Siswa aktif dan antusias mengikuti bimbingan kelompok
    - b. Siswa menanggapi topik yang disampaikan oleh pemimpin kelompok dengan baik
    - c. Proses bimbingan kelompok berjalan dengan lancar
- G. Evaluasi :
3. Cara-cara evaluasi :
    - a. Mengamati aktifitas dan partisipasi siswa selama layanan berlangsung
    - b. Anggota kelompok mulai berani menyampaikan pendapatnya dengan dipancing oleh pimpinan kelompok sehingga kegiatan berjalan dengan lancar
- H. Deskripsi dan komentar tentang hasil evaluasi :
- a. Siswa mengikuti kegiatan dengan aktif
  - b. Siswa berani mengungkapkan pendapatnya mengenai topik permasalahan
  - c. Siswa dapat mengemukakan ide dan saran yang mengarah pada hal-hal yang berkaitan dengan cara bergaul dengan teman sebaya.



Mengetahui,  
Guru Pembimbing



**Dra. Noor Janah**  
**NIP.19631123 198811 2 001**

Kudus, 28 Mei 2014  
Peneliti



**Anis Hartutik**  
**NIM. 201031124**



## DOKUMENTASI SIKLUS II PERTEMUAN 1



**Tabel 4.15 HASIL OBSERVASI GURU PEMBIMBING TERHADAP  
PENELITI SIKLUS II PERTEMUAN I LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PSIKODRAMA***

Siklus : II  
 Pertemuan ke : 1  
 Hari dan tanggal : Rabu, 28 Mei 2014

No	Kegiatan Peneliti	Bobot Mutu Pelaksanaan					Catatan
		1	2	3	4	5	
1.	Tahap Pembentukan:						Peran peneliti cukup baik dalam menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok dan menggunakan permainan untuk mencairkan suasana.
	a. Mengucapkan salam dan menerima kehadiran anggota secara terbuka dan mengucapkan terima kasih					√	
	b. Memimpin do'a					√	
	c. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok				√		
	d. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok diantaranya: 1) Format kegiatan 2) Peran anggota kelompok 3) Suasana 4) Interaksi			√			
	e. Menjelaskan asas bimbingan kelompok			√			
	f. Membuat kesepakatan waktu				√		
	g. Perkenalan dilanjutkan permainan untuk mencairkan suasana				√		
				6	12	10	
Jumlah bobot tahap pembentukan		28					
2.	Tahap Peralihan:						Peran peneliti dalam mengkondisikan kesiapan anggota kelompok sudah baik.
	a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya				√		
	b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut dan mengenai sasaran					√	

Jumlah bobot tahap peralihan					4	5	
		9					
3.	Tahap kegiatan:						
	a. Menyampaikan bahwa topik yang dibahas tentang motivasi berprestasi				√		Peran peneliti sudah cukup baik dalam menjelaskan topik permasalahan sehingga memberikan pemahaman kepada anggota kelompok.
	b. Menjelaskan topik yang dibahas untuk memberikan pemahaman sehingga siswa dapat meningkatkan motivasi berprestasi.			√			
	c. Pembahasan topik secara tuntas dengan penguatan( <i>reinforcement</i> ) dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa.			√			
	d. Memberikan selingan dengan permainan (bila diperlukan)				√		
Jumlah bobot tahap kegiatan				6	8		
		14					
4.	Tahap pengakhiran						
	a. Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera di akhiri					√	Peran peneliti dalam kegiatan bimbingan kelompok sudah baik terlihat dari kesan yang disampaikan oleh anggota kelompok.
	b. Menyampaikan hasil dari pembahasan permasalahan motivasi berprestasi rendah				√		
	c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan: 1) Pemahaman mengenai motivasi berprestasi 2) Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung 3) Kesan yang diperoleh selama kegiatan			√			
	d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan Bkp				√		
	e. Mengucapkan terima kasih				√		
	f. Memimpin do'a					√	
	g. Mengucapkan salam dan perpisahan					√	



Jumlah bobot tahap pengakhiran			3	12	15	
	30					
Jumlah Skor	81					
Prosentase	81%					
Kategori	B					

Keterangan :

<b>Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Prosentase</b>	<b>Kategori</b>
5	84- 100	84% - 100%	Sangat baik (SB)
4	68 – 83	68% - 83%	Baik (B)
3	52 – 67	52% - 67%	Cukup (C)
2	36 – 51	36% - 51%	Kurang (K)
1	20 – 35	20 – 35%	Sangat Kurang (SK)

Kudus, 28 Mei 2014

Mengetahui,

Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**



**Tabel 4.16 HASIL OBSERVASI PENELITIAN TERHADAP SISWA SIKLUS  
II PERTEMUAN I BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
PSIKODRAMA**

Siklus : II  
 Pertemuan ke : 1  
 Hari dan tanggal : Rabu, 28 Mei 2014

No.	Tahapan bimbingan kelompok	Anggota kelompok								Catatan
		M R	M S	R W	M I	W K	I K	R A	L M	
1.	Tahap Pembentukan:									
	a. Perasaan diterima	4	4	4	3	4	3	4	3	Dalam tahap pembentukan keaktifan anggota kelompok tergolong baik dalam bersungguh – sungguh.
	b. Kesungguhan	3	4	4	3	4	4	4	3	
	c. Kekhusyukan dalam berdo’a	4	3	4	3	4	3	3	3	
	d. Mengenalkan diri secara terbuka	3	3	3	3	4	4	4	4	
	e. Keterlibatan dalam permainan	3	3	4	3	4	4	4	4	
Jumlah bobot tahap pembentukan		17	17	19	15	20	18	19	17	
		142								
2.	Tahap Peralihan:									
	a. Menjelaskan ulang tentang kegiatan bimbingan kelompok	4	3	4	3	4	4	4	4	Dalam tahap peralihan anggota kelompok tergolong baik dalam kesiapan anggota kelompok.
	b. Kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya	4	4	4	4	4	4	4	4	
Jumlah bobot tahap peralihan		8	7	8	7	8	8	8	8	
		62								
3.	Tahap kegiatan:									
	a. Pembahasan topik masalah	3	2	3	3	3	3	3	3	Pada tahap kegiatan anggota kelompok tergolong baik dalam keaktifan pembahasan topik permasalahan.
	b. Perhatian terhadap pembahasan topik masalah	3	4	4	4	3	4	4	4	

	c. Aktiif membahas topik dan memahaminya	3	4	4	2	3	4	3	3	
	d. Mengikuti selingan	3	2	3	4	3	4	4	3	
	e. Pemahaman topik permasalahan	3	3	3	4	3	2	3	4	
	f. Memahami kesimpulan pembahasan topic	3	4	3	2	3	4	3	3	
	g. Perasaan termotivasi	3	3	3	3	3	2	3	3	
	h. Pengambilan sikap dan keaktifan	4	3	3	4	3	3	3	3	
<b>Jumlah bobot tahap kegiatan</b>		<b>32</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	
<b>211</b>										
<b>4.</b>	<b>Tahap pengakhiran</b>									
	a. Memahami bahwa bimbingan kelompok akan segera diakhiri	3	2	3	4	3	4	3	4	<p>Pada tahap akhir anggota kelompok tergolong baik dalam menyimpulkan hasil pembahasan topik permasalahan.</p>
	b. Menyimpulka n topik pembahasan	3	4	3	3	3	3	3	3	
	c. Menyampaika n pesan dan kesan	3	2	3	3	4	3	3	4	
	d. Menyepakati topik materi bimbingan kelompok lanjutan	3	4	3	3	4	2	3	3	
	e. Kekhusyukan dalam berdo'a	3	4	3	4	4	4	4	4	
<b>Jumlah bobot tahap pengakhiran</b>		<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	
		<b>131</b>								
<b>Jumlah skor</b>		<b>72</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	
<b>Prosentase</b>		<b>72</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	

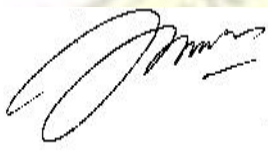
	%	%	%	%	%	%	%	%	
<b>Kategori</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	

Keterangan:

<b>Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Prosentase</b>	<b>Kategori</b>
5	84- 100	84% - 100%	Sangat baik (SB)
4	68 – 83	68% - 83%	Baik (B)
3	52 – 67	52% - 67%	Cukup (C)
2	36 – 51	36% - 51%	Kurang (K)
1	20 – 35	20 – 35%	Sangat Kurang (SK)

Kudus, 28 Mei 2014

Mengetahui,  
Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**

**Tabel 4.18 HASIL OBSERVASI INDIKATOR PENELITI TERHADAP  
SISWA SIKLUS II PERTEMUAN 1**

Waktu Observasi : Rabu, 28 Mei 2014

Tempat : SMK N 1 Kudus

Observer : Anis Hartutik

No	Induk	Responden	Aspek yang diobservasi										Skor	Prosentase	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	14025	RM	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	34	68%	B
2.	14026	RN	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	37	74%	B
3.	14031	VN	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39	78%	B
4.	14028	SN	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	36	72%	B
5.	14011	FN	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	37	74%	B
6.	14027	IZ	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	37	74%	B
7.	14004	AY	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	38	76%	B
8.	14024	PT	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	35	70%	B

Aspek yang diamati:

1. Mampu menghilangkan rasa tertekan
2. Mampu menghilangkan sikap murung
3. Memiliki semangat hidup yang baik
4. Dapat mengontrol emosi atau amarah yang sedang dirasakan
5. Tidak merusak benda-benda yang ada disekitarnya saat sedang marah
6. Tidak berbicara dengan kata-kata kasar
7. Mampu berfikir dengan logis
8. Mampu menjaga kesehatan dengan baik
9. Mampu berfikir positif
10. Mampu menghilangkan fobia saat melihat sesuatu yang dapat membuatnya takut

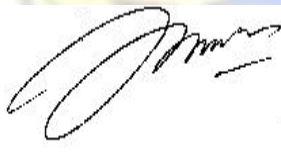
Keterangan:

Skor	Interval	Prosentase	Kategori	Deskriptif Kualitatif
5	42 – 50	84% - 100%	Sangat Baik (SB)	Siswa memiliki manajemen emosi yang sangat baik
4	34 – 41	68% - 83%	Baik (B)	Siswa memiliki manajemen emosi yang baik
3	26 – 33	52% - 67%	Cukup (C)	Siswa memiliki manajemen emosi yang cukup
2	18 – 25	36% - 51%	Kurang (K)	Siswa memiliki manajemen emosi yang kurang
1	10 – 17	20% - 35%	Sangat Kurang (SK)	Siswa memiliki manajemen emosi yang sangat kurang

Kudus, 28 Mei 2014

Mengetahui,

Kolaborator,



**Dra. Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**



*Lampiran 7*

**SATUAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SIKLUS II PERTEMUAN 2**

- a. Topik Permasalahan : Mengatasi Perasaan Marah yang Berlebihan
- b. Bidang Bimbingan : Pribadi dan sosial
- c. Jenis Layanan : Bimbingan kelompok
- d. Fungsi Layanan : Pemahaman, pemeliharaan, dan pengembangan
- e. Tujuan layanan/hasil : 1. Mengetahui pengertian tentang marah yang ingin dicapai  
2. Mampu menerapkan sikap mengelola rasa marah yang berlebihan
- 3. Mampu mencapai kematangan mengatasi marah yang berlebihan pada dirinya
- f. Sasaran layanan : Siswa kelas X BB2 SMK N 1 Kudus
- g. Uraian Kegiatan :

No	Tahap-tahap	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pembentukan	1). Menerima anggota bimbingan kelompok. 2). Membuka kegiatan dengan do'a. 3). Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok. 4). Menjelaskan asas-asas dan tata cara layanan bimbingan kelompok. 5). Permainan sebagai penghangat suasana.	1). Berdo'a 2). Memperkenalkan Diri 3). Menciptakan suasana kelompok yang dinamis.

2	Peralihan	<p>1). Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.</p> <p>2). Menawarkan atau mengamati apakah peserta sudah siap menjalankan tahap berikutnya.</p> <p>3). Memberikan motivasi kepada siswa untuk mengikuti kegiatan layanan tersebut dengan aktif.</p>	<p>1). Memerhatikan penjelasan peneliti dan bertanya jika kurang jelas</p> <p>2). Aktif Mengemukakan Pendapat</p>
3	Kegiatan	<p>1). Secara terbuka menyampaikan sebagaimana topik diatas.</p> <p>2). Diskusi interaktif yang melibatkan pemimpin dan peserta kelompok</p>	<p>1). Aktif dalam membahas topik yang dibahas dalam diskusi kelompok, berusaha mengembangkan pikiran, pendapat dan usul, saran, dan memberikan argumentasi dalam diskusi kelompok.</p>
4	Pengakhiran	<p>1). Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil diskusi.</p>	<p>1). Mendengarkan pembacaan kesimpulan</p>

		2). Rencana bimbingan kelompok lanjutan. 3). Do'a penutup.	bimbingan kelompok. 2). Memberikan kesan-kesan tentang kegiatan bimbingan kelompok. 3). Memberikan usul kemungkinan pertemuan berikutnya.
--	--	---	---

- h. Materi : Terlampir
- i. Metode : Diskusi, tanya jawab dan *Psikodrama*
- j. Tempat : Ruang Kelas
- Penyelenggaraan
- k. Waktu dan tanggal : 45 menit, 2 Juni 2014
- Penyelenggaraan
- l. Penyelenggara : Anis Hartutik
- layanan
- m. Pihak yang : Guru Pembimbing (Kolaborator)
- diikutsertakan
- n. Alat dan perlengkapan
- Yang digunakan : Alat tulis, naskah mengenai mengelola marah yang berlebihan.
- o. Rencana penilaian & tindak lanjut : 1. Keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan  
2. Antusiasme siswa dalam merespon kegiatan  
3. Pemahaman dan penguasaan materi yang disampaikan

- P. Keterkaitan layanan : Layanan konseling kelompok untuk siswa  
dengan kegiatan yang membutuhkan  
pendukung layanan
- Q. Catatan Khusus : Kegiatan ini diadakan untuk membantu siswa dalam  
upaya memahami dirinya dan orang lain.

Guru Pembimbing



**Dra.Noor Janah**  
**NIP.19631123 198811 2 001**

Kudus, 2 Juni 2014

Peneliti



**Anis Hartutik**  
**NIM. 201031124**



**Materi :****MENGATASI RASA MARAH YANG BERLEBIHAN****a. Pengertian**

Marah adalah suatu keadaan emosional yang intensitasnya bisa beragam, mulai dari persaan terganggu rintangan, hingga amarah yang ekstrem dan mengandung kekerasan. Marah merupakan respon normal terhadap persaan terancam atau frustrasi. Sulit untuk meniadakan samasekali amarah dari kehidupan anda. Anda akan selalu sampai pada suatu situasi yang memancing kemarahan.

**b. Factor-faktor yang menyebabkan rasa marah**

Ada 2 faktor yang mempengaruhi rasa marah yaitu: 1. Faktor *Internal* dan, 2. Faktor *Eksternal*.

**1. Faktor *Internal***

Faktor *internal* adalah apa yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi rasa marah. Factor internal ini menyangkut *self control* seseorang, pola pandang yang dianutnya serta kebiasaan-kebiasaan yang ditumbuhkannya dalam merespon sesuatu permasalahan.

**2. Faktor *Eksternal***

Faktor *eksternal* adalah situasi-situasi diluar diri seseorang yang memancing respon emosional, latar belakang keluarga serta budaya dan lingkungan sekitar.

**c. Cara-cara menghilangkan rasa marah yang berlebihan**

Beberapa tips agar anda mampu mengendalikan emosi amarah yang tidak terkontrol: Meningkatkan Religius, Tertawa, Diam, Rasakan yang orang lain rasakan, Tenangkan hati di tempat yang nyaman, Mencari kesibukan yang disukai, Berfikir rasional sebelum bertindak, Memaafkan, Biarkan keluar, Membagi tugas dalam porsi kecil, Melakukan olahraga ringan, Gunakan bahasa yang positif dan lugas, Memelihara binatang kesayangan, Penuhi semua kebutuhan dasar, Mencari penyebab dan solusinya.



### Marah Yang Berlebihan (Aku Yang Salah)

*Sebuah cerita ada tiga sekawan bernama Idam, Dahlan, dan Tejo. Mereka sedang ada dikelas pengasingan, yakni kelas dimana terdapat sekelompok siswa-siswa yang tidak atau kurang minat belajar. Pada suatu hari pada saat akan dilaksanakan ulangan fisika.*

*Idam merupakan satu-satunya siswa dari mereka bertiga yang paling pintar, Dahlan hanya pintar dalam 1 bidang saja, yaitu bidang music, sementara Tejo merupakan siswa yang sangat patuh pada perintah ibunya. Setelah ulangan selesai nilai mereka dibagikan. Nilai mereka kecuali Idam sangat buruk sekali, Dahlan mendapat nilai 4 dan tejo mendapat nilai 3.*

Idam : “Eh,, kalian, aku yakin nanti malam kalian akan diceramahi”

Dahlan: “Alah..aku sudah terbiasa, lebih baik main gitar dari pada pusing-pusing, nanti ibuku juga bakal diam sendiri”

Tejo : “Apapun yang ibuku katakana, aku akan menurutinya, uda gitu aja”

Dahlan: “Kalau ibumu menyuruh memakan kotoran ayam, apa kamu mau melakukannya?”

Tejo : “Kenapa tidak, asalkan ibuku yang menyuruh, kotoran apapun pasti aku makan”

*Idam dan Dahlan merasa sangat merinding mendengar jawaban tersebut. Tidak lama kemudian datang Yoyon, salah satu siswa murid kelas unggulan.*

Yoyon : “Hah 71? Kamu 4. Ini lagi dapat 3? Nilai 71 itu yag paling renbdah dikelasku, lihat ini aku dapat 97.”

Dahlan: “Ah,, peduli amat.”

Yoyon : “Dasar penjahat buangan...”

Idam : “hey..apa maksud kamu meludahinya?”

Dahlan: “Kurangajar banget sih, rasakan ini....(sambil menonjok)

*Dahlan lalu menonjok Yoyon, lantas tidak lama kemudian orang-orang disekitar melaporknya ke ruang kepala sekolah.*

Kepsek : “Dahlan apa benar kamu menonjoknya?”

Yoyon : “Dia memukulku disini/ (sambil menunjuk pipinya yang terluka /memar)”

Andita : “Kamu memukul Yoyon kan? Nilai ulangan fisika ku juga jeblok”

Dahlan : “Benar tapi dia meludahiku lebih dulu bu. Masalah ulangan, aku memang tidak berbakat...hehehe

Andita : “Ah...kamu ini, kamu harus belajar lebih giat, rajin dan berusaha maksimal, kelas mu ini kelas pengasingan, kamu masih juga bermalas-malasan. Kali ini ibu akan mengajarimu, kamu harus patuh!”

Dahlan : “Ya, baik bu...”

Andita : “Bagian mana yang tidak kamu mengerti?”

Dahlan : “Semuanya bu.. hehehe”

*Andita mengajari Dahlan sampai larut malam*

Andita : “Baiklah, kita mulai dari yang ini, rumusnya ini dikalikan (sambil menerangkan)

Dahlan : “Hanya menggelengkan kepalanya tanpa sepatah katapun”

*Kemudian keesokan harinya Andita, Nurlita dan Ibu Tejo bertemu disebuah supermarket kemudian mereka berbincang-bincang.*

Nurlita : “Aduh saying sekali padahal kalau anak ku dapat nilai 7,5 dia bisa lepas dari kelas pengasingan”

Ibu Tejo : “ Anakku malah jauh nilainya, tapi aku tidak khawatir, asalkan dia bisa mengurus perusahaan kelak , masa depannya masih jelas”

Andita : “Anakku, sepertinya dia memang tidak berbakat, sepulang sekolah dia hanya bermain gitar. Aku tidak tahu harus berbuat apa, setiap malam aku mengajarnya. Tapi dia tetap tidak mengerti dan dia sendiri juga terlihat kurang antusias”

Nurlita : “Lebih baik, jika dia dapat rapat nilai buruk atau tidak mengerti saat diajari, kamu rotani saja dia biar kapok”

Ibu Tejo : “Kalau aku sih puji saja dia, supaya lebih semangat lagi”

Nurlita : “Ada-ada saja kamu”

Andita : “Apa? Merotaninya ? ya ampun! Aku tidak tega dong”

Nurlita : “Benar, lama kelamaan dia akan mengerti juga”

Andita : “Baiklah, akan kucoba” (*Akhirnya Andita menerapkan saran yang diberikan Nurlita*)

*Kesekon harinya, di sekolah....*

Guru baru : “anak-anak, kenalkan nama saya Talia, ibu menggantikan ibu Janah mengajarkan fisika kepada kalian”

Tejo : “Apa ibu Janah dipecat?”

Murid-murid : “hahahaa...dasar situkang patuh, apa ibumu yang menyuruhmu mengatakan itu?”

Talia : “Aku hanya penasaran, tiba-tiba saja dia menghilang lalu digantikan.”

Tejo : “Oooohh..gitu”

Talia : “Ibu belum mengetahui kemampuan kalian pada mata pelajaran fisika, besok ibu akan mengadakan ulangan”

Dahlan : “Apa? Ulangan?”

Talia : “Iya, apa ada masalah?”

Idam : “Dahlan ssstttt... tidak apa-apa bu...”

*Pulang sekolah...*

Dahlan : “Heh dam, kamu kan pintar MTK, nanti kasih aku contekan ya.”

Idam : “Boleh-boleh..”

Dahlan dan Tejo : “Siipp...”

*Dirumah Dahlan...*

Andita : “Kamu sudah belajar? Main gitar mulu nih kamu..”

Dahlan : “Aku nggak ngerti bu, gax ada yang ngajrin”

Andita : “Kali ini ibu serius, kamu harus belajar, kalau tidak.....”

Dahlan : “Kalau tidak kenapa bu?”

Andita : “Dengan berat hati ibu akan merotanmu!”

Plak! Rotan dipukulkan ke tangan Dahlan karena Dahlan tidak belajar....

Dahlan: “Sakit bu...”

Andita: “Makanya kamu harus belajar!

*Pyar...pyar...pyar...*

*Setelah berhari-hari mrotani Dahlan, Andita kelelahan dan sebenarnya dia tidak tega. Diapun jatuh sakit. Keesokan harinya Dahlan merasa tidak bersemangat sekolah, padahal hari tu akan ulangan...*

*Saat itu dikabarkan Andita menderita kanker darah, dan harus segera mendapat donor cangkok sumsum tulang belakang.*

Dahlan: “Ibuku sakit parah, kalau dia tidak menerima cangkok sumsum secepatnya umurnya hanya tinggal 3 bulan”

Idam: “apa sudah ada pendonor yang cocok untuknya?”

Dahlan: “ belum...(sambil menggelengkan kepalanya)”

Tejo: “Ada bagusnya juga ibumu sakit...”

Idam: “Apa tah?”

Tejo: “Biarkan saja ibumu mati, kalau dia mati kamu tidak akan dirotaninya lagi”

Dahlan: “Apa? Apa yang kamu katakana?”

*Pyar...! Dahlan memukul Tejo, tiba-tiba bu kepsek datang. Dia melihat lalu menggelengkan kepalanya sambil melihat Dahlan yang sedang memukuli Tejo...*

Kepsek: “Ikut Ibu ke kantor sekarang!” *(sambil menyeret Dahlan ke kantor)*  
ulangan jelek, memukul Yoyon, memukul temanmu sendiri, kamu ini siswa atau preman?”

Dahlan: “Aku..aku hanya,,,”

Kepsek: “Apa? Kamu mau cari alasan, akan ku laporkan pada ibumu agar dia merotanmu lagi.”

Bu Rini: “Bu kepsek, jangan kasar padanya. Aku yakin dia punya alasan tersendiri untuk itu”

Kepsek: “Kamu membelanya lagi”

Bu Rini : “Aku hanya.....”

Dahlan : “Aku hanya berharap ibuku bisa sembuh, dan merotaniku lagi, andai saja” (lalu Dahlan pergi)

*Setelah pulang sekolah Dahlan menuju RS ditemani sahabatnya.*

Idam : “Apa kamu sudah menemukan donor yang cocok?”

Dahlan : “hanya menggelengkan kepalanya”

Tejo : “Sus, kalau mau mendonorkan sumsum gimana?”

Suster : “Harus diperiksa dulu mas, kalau cocok baru bisa didonorkan”

Tejo : “Saya mau dong sus dipriska”

Idam : “Aku juga mau sus, siapa tahu aja cocok”

*Ternyata sumsum Tejo yang cocok dan Tejo mendonorkan untuk ibunya dahlan. Dan Dahlan sangat senang sekali punya sahabat seperti Tejo yang telah menolong ibunya.*

Peran ini dimainkan oleh :

Idam : IZ

Dahlan: RN

Tejo : VN

Kepsek : FN

Talia : RM

Andita : SN

Nurlita : AY

Yoyon : PT



## RESUME BIMBINGAN KELOMPOK

### SIKLUS II PERTEMUAN 2

- A. Bentuk layanan : Bimbingan Kelompok
- B. Penyelenggara layanan : Anis Hartutik (Observer)
- C. Sasaran Layanan : Siswa kelas X BB2 sebanyak 8 siswa
- D. Waktu dan Pelaksanaan : 2 Juni 2014

E. Lingkup pembicaraan

1. Sifat topik : Tugas
2. Masalah yang muncul : Mengatasi Perasaan Marah Berlebihan
3. Pemecahan masalah :

- a. Pengertian marah

Marah adalah suatu keadaan emosional yang intensitasnya bisa beragam, mulai dari persaan terganggu rintangan, hingga amarah yang ekstrem dan mengandung kekerasan. Marah merupakan respon normal terhadap persaan terancam atau frustasi. Sulit untuk meniadakan samasekali amarah dari kehidupan anda. Anda akan selalu sampai pada suatu situasi yang memancing kemarahan

Kesimpulan : Marah adalah gejala emosi yang diungkapkan dengan perbuatan atau ekspresi untuk memperoleh kepuasan.

- b. Faktor-faktor yang menyebabkan rasa marah

- 1) Faktor *Internal*

Faktor *internal* adalah apa yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi rasa marah. Factor internal ini menyangkut *self control* seseorang, pola pandang yang dianutnya serta kebiasaan-kebiasaan yang ditumbuhkannya dalam merespon sesuatu permasalahan.

## 2) Faktor *Eksternal*

Faktor *eksternal* adalah situasi-situasi diluar diri seseorang yang memancing respon emosional, latar belakang keluarga serta budaya dan lingkungan sekitar.

Kesimpulan : factor yang menyebabkan rasa marah ada dua, yaitu Faktor *Internal* dan Faktor *Eksternal*

### c. Cara mengatasi marah yang berlebihan:

Meningkatkan religius, tertawa, diam, rasakan yang orang lain rasakan, tenangkan hati di tempat yang nyaman, mencari kesibukan yang disukai, berfikir rasional sebelum bertindak, memaafkan, biarkan keluar, membagi tugas dalam porsi kecil, melakukan olah raga ringan, gunakan bahasa yang positif dan lugas, memelihara binatang kesayangan, penuhi semua kebutuhan dasar, mencari penyebab dan solusinya.

Kesimpulan : cara mengatasi marah yang berlebihan meningkatkan religius dan berfikir positif dalam menyelesaikan masalah.

### d. Rencana pelaksanaan dan hasil keputusan

- Diharapkan siswa dapat mengontrol emosi marah yang berlebihan.

Kudus, 2 Juni 2014

Mengetahui

Kolaborator,



**Dra. Noor Janah**  
NIP.19631123 198811 2 001

Observer,



**Anis Hartutik**  
NIM. 2010 31 124

**LAPORAN EVALUASI (PENILAIAN), ANALISIS DAN TINDAK LANJUT**  
**LAYANAN BIMBINGAN KOLOMPOK**  
**SIKLUS II PERTEMUAN 2**

- A. Topik permasalahan : Mengatasi perasaan marah yang berlebihan
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi layanan : Pemahaman, Pemeliharaan ,Pengembangan
- E. Sasaran layanan : Siswa kelasX BB2, 8 siswa

F. Pelaksanaan layanan :

- 1. Waktu, hari/ tanggal : 1x 45 menit, 4 Juni 2014
- 2. Tempat : Ruang Kelas
- 3. Deskripsi dan komentar pelaksanaan layanan pendukung :
  - d. Siswa aktif dan antusias mengikuti bimbingan kelompok
  - e. Siswa menanggapi topik yang disampaikan oleh pemimpin kelompok dengan baik
  - f. Proses Bimbingan kelompok berjalan dengan lancar

A. Evaluasi :

B. Cara-cara evaluasi :

- 1. Mengamati aktifitas dan partisipasi siswa selama layanan berlangsung
- 2. Anggota kelompok mulai berani menyampaikan pendapatnya dengan dipancing oleh pimpinan kelompok sehingga kegiatan berjalan dengan lancar

C. Deskripsi dan komentar tentang hasil evaluasi :

- 1. Siswa mengikuti kegiatan dengan aktif
- 2. Siswa berani mengungkapkan pendapatnya mengenai topik permasalahan
- 3. Siswa dapat mengemukakan ide dan saran yang mengarah pada hal-hal yang berkaitan dengan mengatasi perasaan marah yang berlebihan.

Kudus, 2 Juni 2014

Guru Pembimbing



**Dra. Noor Janah**  
NIP.19631123 198811 2 001

Peneliti



**Anis Hartutik**  
NIM. 201031124



**DOKUMENTASI**  
**SIKLUS II PERTEMUAN 2**





**Tabel 4.15 HASIL OBSERVASI GURU PEMBIMBING TERHADAP  
PENELITI SIKLUS II PERTEMUAN 2 LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PSIKODRAMA***

Siklus : II  
 Pertemuan ke : 2  
 Hari dan tanggal : Senin, 2 Juni 2014

No	Kegiatan Peneliti	Bobot Mutu Pelaksanaan					Catatan
		1	2	3	4	5	
<b>1.</b>	<b>Tahap Pembentukan:</b>						
	a. Mengucapkan salam dan menerima kehadiran anggota secara terbuka dan mengucapkan terima kasih					√	Peran peneliti dalam menjelaskan asas – asas bimbingan kelompok sudah cukup baik.
	b. Memimpin do'a					√	
	c. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok				√		
	d. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok diantaranya: 1) Format kegiatan 2) Peran anggota kelompok 3) Suasana 4) Interaksi				√		
	e. Menjelaskan asas bimbingan kelompok			√			
	f. Membuat kesepakatan waktu				√		
	g. Perkenalan dilanjutkan permainan untuk mencairkan suasana			√			
				6	12	10	
	Jumlah bobot tahap pembentukan			28			
<b>2.</b>	<b>Tahap Peralihan:</b>						
	a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya				√		Peran peneliti sudah baik dalam mengkondisikan anggota kelompok untuk mempersiapkan diri ketahap selanjutnya.
	b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut dan mengenai sasaran					√	
	Jumlah bobot tahap peralihan				4	5	

		9					
3.	Tahap kegiatan:						
	a. Menyampaikan bahwa topik yang dibahas tentang motivasi berprestasi				√	Peran peneliti dalam menjelaskan sudah baik sehingga memberikan pemahaman pada anggota kelompok.	
	b. Menjelaskan topik yang dibahas untuk memberikan pemahaman sehingga siswa dapat meningkatkan motivasi berprestasi.			√			
	c. Pembahasan topik secara tuntas dengan penguatan( <i>reinforcement</i> ) dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa.			√			
	d. Memberikan selingan dengan permainan (bila diperlukan)			√			
Jumlah bobot tahap kegiatan				8	10		
		18					
4.	Tahap pengakhiran						
	a. Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera di akhiri				√	Peran peneliti dalam menyampaikan hasil dari pembahasan topik permasalahan cukup baik.	
	b. Menyampaikan hasil dari pembahasan topik permasalahan			√			
	c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan: 1) Pemahaman mengenai motivasi berprestasi 2) Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung 3) Kesan yang diperoleh selama kegiatan			√			
	d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan Bkp			√			
	e. Mengucapkan terima kasih			√			
	f. Memimpin do'a				√		
	g. Mengucapkan salam dan perpisahan				√		
Jumlah bobot tahap pengakhiran				16	15		

	31	
<b>Jumlah Skor</b>	<b>86</b>	
<b>Prosentase</b>	<b>86%</b>	
<b>Kategori</b>	<b>SB</b>	

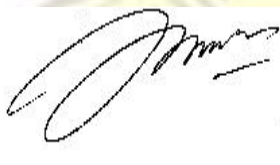
Keterangan:

<b>Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Prosentase</b>	<b>Kategori</b>
5	84- 100	84% - 100%	Sangat baik (SB)
4	68 – 83	68% - 83%	Baik (B)
3	52 – 67	52% - 67%	Cukup (C)
2	36 – 51	36% - 51%	Kurang (K)
1	20 – 35	20 – 35%	Sangat Kurang (SK)

Kudus, 2 Juni 2014

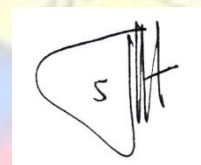
Mengetahui,

Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**  
**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**  
**NIM. 2010 31 124**

**Tabel 4.16 HASIL OBSERVASI PENELITIAN TERHADAP SISWA SIKLUS  
II PERTEMUAN 2 BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
PSIKODRAMA**

Siklus : II  
 Pertemuan ke : 2  
 Hari dan tanggal : Senin, 2 Juni 2014

No.	Tahapan bimbingan kelompok	Anggota kelompok								Catatan
		M R	M S	R W	M I	W K	I K	R A	L M	
1.	Tahap Pembentukan:									
	a. Perasaan diterima	4	4	3	3	4	5	4	4	Dalam tahap pembentukan keaktifan anggota kelompok tergolong baik karena terlibat dalam permainan sehingga dapat mencairkan suasana.
	b. Kesungguhan	4	3	4	5	5	5	3	4	
	c. Kekhusyukan dalam berdo'a	4	4	3	4	4	4	5	5	
	d. Mengenalkan diri secara terbuka	4	5	4	4	4	4	5	4	
	e. Keterlibatan dalam permainan	5	4	3	4	4	4	5	4	
Jumlah bobot tahap pembentukan		25	20	17	20	21	22	22	21	
		168								
2.	Tahap Peralihan:									
	a. Menjelaskan ulang tentang kegiatan bimbingan kelompok	4	3	5	3	4	3	4	4	Dalam tahap peralihan anggota kelompok masih tergolong baik dalam kesiapan untuk kegiatan selanjutnya.
	b. Kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya	4	3	4	4	3	4	3	4	
Jumlah bobot tahap peralihan		8	6	9	7	7	7	7	8	
		59								
3.	Tahap kegiatan:									
	a. Pembahasan topik masalah	4	3	3	4	4	4	3	4	Pada tahap kegiatan anggota kelompok sudah baik dalam mengikuti bimbingan kelompok terlihat
	b. Perhatian terhadap pembahasan topik masalah	4	3	4	5	4	4	5	3	

	c. Aktif membahas topik dan memahaminya	4	5	4	4	4	5	3	4	dalam keaktifan anggota kelompok.	
	d. Mengikuti selingan	4	4	5	3	4	4	3	4		
	e. Pemahaman topik permasalahan	4	3	5	4	3	4	3	3		
	f. Memahami kesimpulan pembahasan topic	3	3	4	3	4	4	3	4		
	g. Perasaan termotivasi	4	3	4	3	5	4	4	3		
	h. Pengambilan sikap dan keaktifan	4	4	5	3	4	4	3	4		
Jumlah bobot tahap kegiatan		30	28	34	27	32	33	27	29		240
4. Tahap pengakhiran											
	a. Memahami bahwa bimbingan kelompok akan segera diakhiri	4	3	4	3	4	5	3	4	Pada tahap akhir anggota kelompok tergolong baik dalam memahami hasil pembahasan bimbingan kelompok	
	b. Menyimpulkan topik pembahasan	3	4	5	4	3	4	4	3		
	c. Menyampaikan pesan dan kesan	4	3	3	4	4	4	4	4		
	d. Menyepakati topik materi bimbingan kelompok lanjutan	5	3	4	3	4	5	4	4		
	e. Kekhusyukan dalam berdoa'a	4	3	4	3	4	5	4	4		
Jumlah bobot tahap pengakhiran		20	16	20	17	19	23	19	19	153	
Jumlah skor		83	70	80	71	79	85	75	70		
Prosentase		83	70	80	71	79	85	75	77		



	%	%	%	%	%	%	%	%	
<b>Kategori</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>SB</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	

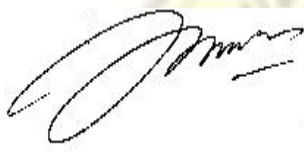
Keterangan:

<b>Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Prosentase</b>	<b>Kategori</b>
5	84- 100	84% - 100%	Sangat baik (SB)
4	68 – 83	68% - 83%	Baik (B)
3	52 – 67	52% - 67%	Cukup (C)
2	36 – 51	36% - 51%	Kurang (K)
1	20 – 35	20 – 35%	Sangat Kurang (SK)

Kudus, 2 Juni 2014


Mengetahui,

Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**  
**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**  
**NIM. 2010 31 124**

**Tabel 4.18 HASIL OBSERVASI INDIKATOR PENELITI TERHADAP  
SISWA SIKLUS II PERTEMUAN 2**

Waktu Observasi : Senin, 2 Juni 2014

Tempat : SMK N 1 Kudus

Observer : Anis Hartutik

No	Induk	Responden	Aspek yang diobservasi										Skor	Prosentase	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	14025	RM	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	36	72%	B
2.	14026	RN	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	35	70%	B
3.	14031	VN	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	41	82%	B
4.	14028	SN	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	37	74%	B
5.	14011	FN	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	38	76%	B
6.	14027	IZ	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39	78%	B
7.	14004	AY	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	43	86%	SB
8.	14024	PT	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	37	74%	B

Aspek yang diamati:

1. Mampu menghilangkan rasa tertekan
2. Mampu menghilangkan sikap murung
3. Memiliki semangat hidup yang baik
4. Dapat mengontrol emosi atau amarah yang sedang dirasakan
5. Tidak merusak benda-benda yang ada disekitarnya saat sedang marah
6. Tidak berbicara dengan kata-kata kasar
7. Mampu berfikir dengan logis
8. Mampu menjaga kesehatan dengan baik
9. Mampu berfikir positif
10. Mampu menghilangkan fobia saat melihat sesuatu yang dapat membuatnya takut

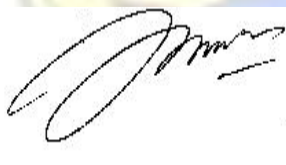
Keterangan:

Skor	Interval	Prosentase	Kategori	Deskriptif Kualitatif
5	42 – 50	84% - 100%	Sangat Baik (SB)	Siswa memiliki manajemen emosi yang sangat baik
4	34 – 41	68% - 83%	Baik (B)	Siswa memiliki manajemen emosi yang baik
3	26 – 33	52% - 67%	Cukup (C)	Siswa memiliki manajemen emosi yang cukup
2	18 – 25	36% - 51%	Kurang (K)	Siswa memiliki manajemen emosi yang kurang
1	10 – 17	20% - 35%	Sangat Kurang (SK)	Siswa memiliki manajemen emosi yang sangat kurang

Kudus, 2 Juni 2014

Mengetahui,

Kolaborator,



**Dra. Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**

*Lampiran 8*

**SATUAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SIKLUS II PERTEMUAN 3**

- a. Topik Permasalahan : Cara Mengatasi Emosi Negatif
- b. Bidang Bimbingan : Pribadi dan sosial
- c. Jenis Layanan : Bimbingan kelompok
- d. Fungsi Layanan : Pemahaman, pemeliharaan, dan pengembangan
- e. Tujuan layanan/hasil yang ingin dicapai : 1. Mampu memahami pengertian emosi negatif  
2. Mampu menerapkan sikap mengelola emosi negatif
- f. Sasaran layanan : Siswa kelas X BB2 SMK N 1 Kudus
- g. Uraian Kegiatan :

No	Tahap-tahap	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pembentukan	1). Menerima anggota bimbingan kelompok. 2). Membuka kegiatan dengan do'a. 3). Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok. 4). Menjelaskan asas-asas dan tata cara layanan bimbingan kelompok. 5). Permainan sebagai penghangat suasana.	1). Berdo'a 2). Memperkenalkan Diri 3). Menciptakan suasana kelompok yang dinamis.
2	Peralihan	1). Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. 2). Menawarkan atau mengamati apakah peserta sudah siap menjalankan tahap berikutnya. 3). Memberikan motivasi kepada siswa untuk mengikuti kegiatan	1). Memperhatikan penjelasan peneliti dan bertanya jika kurang jelas 2). Aktif Mengemukakan Pendapat

		layanan tersebut dengan aktif.	
3	Kegiatan	1). Secara terbuka menyampaikan sebagaimana topik diatas. 2). Diskusi interaktif yang melibatkan pemimpin dan peserta kelompok	1). Aktif dalam membahas topik yang dibahas dalam diskusi kelompok, berusaha mengembangkan pikiran, pendapat dan usul, saran, dan memberikan argumentasi dalam diskusi kelompok.
4	Pengakhiran	1). Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil diskusi. 2). Rencana bimbingan kelompok lanjutan. 3). Do'a penutup.	1). Mendengarkan pembacaan kesimpulan bimbingan kelompok. 2). Memberikan kesan-kesan tentang kegiatan bimbingan kelompok. 3). Memberikan usul kemungkinan pertemuan berikutnya.


- h. Materi : Terlampir
- i. Metode : Diskusi, tanya jawab dan  
*Psikodrama*
- j. Tempat : Ruang Kelas  
Penyelenggaraan
- k. Waktu dan tanggal : 45 menit, 4 Juni 2014  
Penyelenggaraan
- l. Penyelenggara : Anis Hartutik  
layanan



- m. Pihak yang diikuti : Guru Pembimbing (Kolaborator)
- n. Alat dan perlengkapan  
Yang digunakan : Alat tulis, naskah mengenai cara mengelola emosi negatif.
- o. Rencana penilaian & tindak lanjut : 1. Keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan  
2. Antusiasme siswa dalam merespon kegiatan  
3. Pemahaman dan penguasaan materi yang disampaikan
- P. Keterkaitan layanan dengan kegiatan pendukung layanan : Layanan konseling kelompok untuk siswa yang membutuhkan
- Q. Catatan Khusus : Kegiatan ini diadakan untuk membantu siswa dalam upaya memahami dirinya dan orang lain.

Kudus, 4 Juni 2014

Guru Pembimbing



**Dra. Noor Janah**  
NIP.19631123 198811 2 001

Peneliti



**Anis Hartutik**  
NIM. 201031124

**Materi:****MANAJEMEN EMOSI NEGATIF****1. Pengertian Emosi Negatif**

Emosi negatif merupakan emosi yang selalu identik dengan perasaan tidak menyenangkan dan dapat mengakibatkan perasaan negative pada orang yang mengalaminya. Biasanya emosi negative ini berada diluar batas kewajaran, seperti marah-marah yang tidak terkendali, berkelahi, menangis meraung-raung, tertawa keras dan terbahak-bahak bahkan timbulnya tindakan kriminal.

**2. Bentuk-bentuk Emosi Negatif**

Macam dari emosi negative yaitu seperti sedih, marah, cemas, tersinggung, benci, jijik, muak, prasangka, takut, curiga, dan lain sebagainya.

**3. Cara Mengatasi Emosi Negatif**

Yang dapat dilakukan untuk mengontrol dan mengelola kondisi emosi negative menjadi positif adalah sebagai berikut: 1. Latihan relaksasi, 2. Teknik pernafasan dan, 3. Mengubah cara pandang.

- 1) Latihan relaksasi. Tujuan dari relaksasi ini adalah untuk menurunkan tingkat ketegangan psikis dan fisiologis akibat stressor yang menekan dan menggantinya dengan keadaan santai dan tenang. Jika tubuh kita dalam keadaan santai dan relaks, keadaan emosi kita juga akan relative menjadi lebih relaks dan santai.
- 2) Teknik pernafasan. Ketika kita sedang mengalami emosi marah maka terjadi perubahan secara fisiologis. Dada menjadi sesak, detak jantung meningkat, tekanan darah meningkat, suhu badan meningkat, yang semuanya ini merupakan keadaan tegang. Untuk menurunkan keadaan secara fisiologis ini, dapat dilakukan melalui teknik pernafasan.
- 3) Mengubah cara pandang. Kita bisa juga memenejemen emosi dengan mengubah cara pandang kita terhadap situasi yang menekan, berusaha untuk berfikir positif dan mnegembangkan sebuah keyakinan yang lebih positif tentang diri sendiri dan kehidupan secara umum.

### Curahan Hati Nita

Pagi itu di kelas XII JB, nampak seorang diri sedang melamun di pojok kelas. Dia adalah Nita, nita merupakan siswa yang pandai. Sejak ditinggal ibunya satu minggu yang lalu, Nita berubah menjadi anak yang pendiam dan suka melamun. Asti adalah teman sebangku Nita.

Asti : “Nit, kamu uda ngerjain PR bahasa jawa belum?”

Nita : “(hanya bengong tanpa menghiraukan Asti yang sedang bicara)”

Asti : “Nit...(sambil menyenggol nita)”

Nita : “Iiyaa... ada apa As?”

Asti : “Kamu ini kenapa sih, dari tadi diajak ngobrol kok malah melamun aja (dengan wajah yang kesal)”

Nita : “Iya maaf, (dengan wajah yang sedih)”

Asti : “Kamu kenapa sih? Cerita dong kalau ada masalah.”

Nita : “Emm... aku gakpapa kok”

Asti : “Kamu pasti masih sedih yak arena ditinggal ibumu.”

Nita : “Iya.. tapi aku masih belum siap ditinggal ibu. Aku sayang sama ibuku, aku belum bisa buat ibuku bangga.(sambil menangis)”

Asti : “Iya aku ngerti kamu masih kehilangan ibumu, tapi kamu gax boleh berlarut-larut dalam kesedihan. Kamu harus bangkit dari kesedihanmu. Kamu kan anak paling besar, kamu harus bisa gantiin ibumu dan jagain adik-adikmu. Jadi kamu jangan sedih terus, nanti adik-adikmu jadi ikut sedih. (sambil memeluk sahabatnya)”

Nita : “Kamu benar As, aku harus kuat. Tapi aku kadang masih belum ikhlas atas kepergian ibuku. Semenjak ibu meninggal, rumahku seperti kuburan selalu sepi.”

Asti : “Yang sabar ya.. aku yakin kamu bisa nglewatin semua ini.”

Nita : “Makasih ya.. aku akan tegar menghadapi ini semua. Aku akan berusaha menjadi kakak yang baik bagi adik-adikku.

Asti : “Iya semoga kamu bias jadi panutan bagi adik-adikmu. Uda dong jangan nagis lagi. (sambil mengusap air mata Nita)

## RESUME BIMBINGAN KELOMPOK

### SIKLUS II PERTEMUAN 3

- A. Bentuk layanan : Bimbingan Kelompok
- B. Penyelenggara layanan : Anis Hartutik (Observer)
- C. Sasaran Layanan : Siswa kelas X BB2 sebanyak 8 siswa :
- D. Waktu dan Pelaksanaan : 4 Juni 2014

E. Lingkup pembicaraan

1. Sifat topik : Tugas
2. Masalah yang muncul : Cara Mengelola Manajemen Emosi Negatif
3. Pemecahan masalah :

- a. Pengertian Manajemen Emosi Negatif

Emosi negatif merupakan emosi yang selalu identik dengan perasaan tidak menyenangkan dan dapat mengakibatkan perasaan negative pada orang yang mengalaminya. Biasanya emosi negative ini berada diluar batas kewajaran, seperti marah-marah yang tidak terkendali, berkelahi, menangis meraung-raung, tertawa keras dan terbahak-bahak bahkan timbulnya tindakan kriminal.

Kesimpulan : Emosi negatif dapat merugikan diri sendiri bahkan orang lain disekitarnya.

- b. Cara mengatasi manajemen emosi negatif

Yang dapat dilakukan untuk mengontrol dan mengelola kondisi emosi negative menjadi positif adalah sebagai berikut:

- 1) Latihan relaksasi. Tujuan dari relaksasi ini adalah untuk menurunkan tingkat ketegangan psikis dan fisiologis akibat stressor yang menekan dan menggantinya dengan keadaan santai dan tenang. Jika tubuh kita dalam keadaan santai dan relaks, keadaan emosi kita juga akan relative menjadi lebih relaks dan santai.

2) Teknik pernafasan. Ketika kita sedang mengalami emosi marah maka terjadi perubahan secara fisiologis. Dada menjadi sesak, detak jantung meningkat, tekanan darah meningkat, suhu badan meningkat, yang semuanya ini merupakan keadaan tegang. Untuk menurunkan keadaan secara fisiologis ini, dapat dilakukan melalui teknik pernafasan.

3) Mengubah cara pandang. Kita bisa juga memenejemen emosi dengan mengubah cara pandang kita terhadap situasi yang menekan, berusaha untuk berfikir positif dan mnegembangkan sebuah keyakinan yang lebih positif tentang diri sendiri dan kehidupan secara umum.

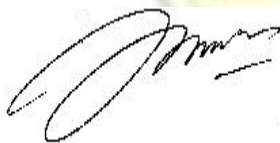
Kesimpulan : Yang dapat dilakukan untuk mengontrol dan mengelola kondisi emosi negative menjadi positif adalah Latihan relaksasi, teknik pernafasan dan mengubah cara pandang.

c. Rencana pelaksanaan dan hasil keputusan

- Diharapkan siswa dapat memahami manajemen emosi negatif dan mampu mengatasi emosi negatif.

Kudus, 4 Juni 2014

Mengetahui  
Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**



**LAPORAN EVALUASI (PENILAIAN), ANALISIS DAN TINDAK LANJUT**  
**LAYANAN BIMBINGAN KOLOMPOK**  
**SIKLUS II PERTEMUAN 3**

- A. Topik permasalahan : Cara mengatasi manajemen emosi negatif
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi layanan : Pemahaman, Pemeliharaan ,Pengembangan
- E. Sasaran layanan : Siswa kelasX BB2, 8 siswa

F. Pelaksanaan layanan :

- 1. Waktu, hari/ tanggal : 1x 45 menit, 4 Juni 2014
- 2. Tempat : Ruang Kelas
- 3. Deskripsi dan komentar pelaksanaan layanan pendukung :
  - a. Siswa aktif dan antusias mengikuti bimbingan kelompok
  - b. Siswa menanggapi topik yang disampaikan oleh pemimpin kelompok dengan baik
  - c. Proses Bimbingan kelompok berjalan dengan lancar

A. Evaluasi :

2. Cara-cara evaluasi :

- a. Mengamati aktifitas dan partisipasi siswa selama layanan berlangsung
- b. Anggota kelompok mulai berani menyampaikan pendapatnya dengan dipancing oleh pimpinan kelompok sehingga kegiatan berjalan dengan lancar

3. Deskripsi dan komentar tentang hasil evaluasi :

- a. Siswa mengikuti kegiatan dengan aktif
- b. Siswa berani mengungkapkan pendapatnya mengenai topik permasalahan
- c. Siswa dapat mengemukakan ide dan saran yang mengarah pada hal-hal yang berkaitan dengan cara mengatasi manajemen emosi negatif

Kudus, 4 Juni 2014

Guru Pembimbing



**Dra. Noor Janah**  
NIP.19631123 198811 2 001

Peneliti



**Anis Hartutik**  
NIM. 201031124



**DOKUMENTASI**  
**SIKLUS II PERTEMUAN 3**



**Tabel 4.15 HASIL OBSERVASI GURU PEMBIMBING TERHADAP  
PENELITI SIKLUS II PERTEMUAN 3 LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PSIKODRAMA***

Siklus : II  
 Pertemuan ke : 3  
 Hari dan tanggal : Rabu, 4 Juni 2014

No	Kegiatan Peneliti	Bobot Mutu Pelaksanaan					Catatan
		1	2	3	4	5	
<b>1.</b>	<b>Tahap Pembentukan:</b>						
	Mengucapkan salam dan menerima kehadiran anggota secara terbuka dan mengucapkan terima kasih					√	Peran peneliti dalam menjelaskan pelaksanaan bimbingan kelompok, kesepakatan waktu dan permainan sudah baik sehingga anggota kelompok sudah mampu menyesuaikan diri dengan suasana saat pelaksanaan bimbingan kelompok.
	b. Memimpin do'a					√	
	c. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok					√	
	d. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok diantaranya: 1) Format kegiatan 2) Peran anggota kelompok 3) Suasana 4) Interaksi				√		
	e. Menjelaskan asas bimbingan kelompok				√		
	f. Membuat kesepakatan waktu					√	
	g. Perkenalan dilanjutkan permainan untuk mencairkan suasana				√		
Jumlah bobot tahap pembentukan					12	20	
		32					
<b>2.</b>	<b>Tahap Peralihan:</b>						
	a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya				√		Peran peneliti dalam mengkondisikan kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan selanjutnya sudah baik sehingga kesiapan anggota kelompok dapat terkondisikan.
	b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut dan mengenai sasaran					√	
Jumlah bobot tahap peralihan					4	5	



		9					
3.	Tahap kegiatan:						
	a. Menyampaikan bahwa topik yang dibahas tentang motivasi berprestasi				√		Peran peneliti dalam menggunakan teknik <i>psikodrama</i> sudah baik sehingga anggota kelompok dapat termotivasi dalam bimbingan kelompok.
	b. Menjelaskan topik yang dibahas untuk memberikan pemahaman sehingga siswa dapat meningkatkan motivasi berprestasi.				√		
	c. Pembahasan topik secara tuntas dengan penguatan( <i>reinforcement</i> ) dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa.				√		
	d. Memberikan selingan dengan permainan (bila diperlukan)				√		
Jumlah bobot tahap kegiatan					12	5	
		17					
4.	Tahap pengakhiran						
	a. Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera di akhiri				√		Peran peneliti dalam menyampaikan hasil pembahasan topik permasalahan sudah baik sehingga siswa dapat memahaminya.
	b. Menyampaikan hasil dari pembahasan permasalahan manajemen emosi rendah				√		
	c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan: 1) Pemahaman mengenai motivasi berprestasi 2) Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung 3) Kesan yang diperoleh selama kegiatan				√		
	d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan Bkp					√	
	e. Mengucapkan terima kasih					√	
	f. Memimpin do'a					√	
	g. Mengucapkan salam dan perpisahan					√	
Jumlah bobot tahap pengakhiran					12	20	
		32					



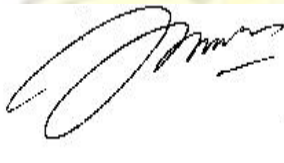
<b>Jumlah Skor</b>	<b>90</b>	
<b>Prosentase</b>	<b>90%</b>	
<b>Kategori</b>	<b>SB</b>	

Keterangan:

<b>Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Prosentase</b>	<b>Kategori</b>
5	84- 100	84% - 100%	Sangat baik (SB)
4	68 – 83	68% - 83%	Baik (B)
3	52 – 67	52% - 67%	Cukup (C)
2	36 – 51	36% - 51%	Kurang (K)
1	20 – 35	20 – 35%	Sangat Kurang (SK)

Kudus, 4 Juni 2014

Mengetahui,  
Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**

**Tabel 4.16 HASIL OBSERVASI PENELITIAN TERHADAP SISWA SIKLUS  
II PERTEMUAN 3 BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
PSIKODRAMA**

Siklus : II  
 Pertemuan ke : 3  
 Hari dan tanggal : Rabu, 4 Juni 2014

No.	Tahapan bimbingan kelompok	Anggota kelompok								Catatan
		M R	M S	R W	M I	W K	I K	R A	L M	
1.	Tahap Pembentukan:									
	a. Perasaan diterima	4	5	4	4	4	5	4	4	Dalam tahap pembentukan keaktifan anggota kelompok tergolong baik dalam kesungguhan mengikuti bimbingan kelompok.
	b. Kesungguhan	4	4	3	5	4	4	3	4	
	c. Kekhusyukan dalam berdo'a	4	4	5	4	5	4	4	4	
	d. Mengenalkan diri secara terbuka	4	4	4	4	4	4	4	4	
	e. Keterlibatan dalam permainan	3	3	4	3	3	4	5	5	
Jumlah bobot tahap pembentukan		19	20	20	20	20	21	20	21	
		161								
2.	Tahap Peralihan:									
	a. Menjelaskan ulang tentang kegiatan bimbingan kelompok	4	4	3	4	4	5	4	5	Dalam tahap peralihan anggota kelompok tergolong baik dalam kesiapan mengikuti bimbingan kelompok
	b. Kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya	3	4	5	5	4	4	4	3	
Jumlah bobot tahap peralihan		7	8	8	9	8	9	8	8	
		65								
3.	Tahap kegiatan:									
	a. Pembahasan topik masalah	4	3	4	3	4	3	4	4	Dalam tahap kegiatan anggota kelompok terlihat aktif dalam pembahasan topik permasalahan.
	b. Perhatian terhadap pembahasan topik masalah	4	3	3	3	4	3	4	4	

	c. Aktif membahas topik dan memahaminya	4	3	4	5	4	5	4	5	
	d. Mengikuti selingan	4	4	3	4	4	4	3	4	
	e. Pemahaman topik permasalahan	4	5	4	3	4	5	4	3	
	f. Memahami kesimpulan pembahasan topic	4	3	4	5	4	4	4	4	
	g. Perasaan termotivasi	4	3	4	5	4	5	4	4	
	h. Pengambilan sikap dan keaktifan	4	3	4	4	4	5	4	4	
Jumlah bobot tahap kegiatan		28	27	30	32	32	34	31	32	
		246								
4.	Tahap pengakhiran									
	a. Memahami bahwa bimbingan kelompok akan segera diakhiri	4	4	4	4	4	4	4	4	Dalam tahap akhir anggota kelompok tergolong baik dalam menyampaikan kesan dan pesan.
	b. Menyimpulkan topik pembahasan	4	3	4	5	4	5	4	5	
	c. Menyampaikan pesan dan kesan	4	4	5	4	4	5	4	5	
	d. Menyepakati topik materi bimbingan kelompok lanjutan	4	4	4	4	4	4	4	4	
	e. Kekhusyukan dalam berdo'a	4	4	4	5	4	5	4	5	
Jumlah bobot tahap pengakhiran		20	19	21	22	20	23	20	23	
		172								
Jumlah skor		74	74	79	91	80	87	79	84	
Prosentase		74	74	79	91	80	87	79	84	

	%	%	%	%	%	%	%	%	
<b>Kategori</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>SB</b>	<b>B</b>	<b>SB</b>	<b>B</b>	<b>SB</b>	

Keterangan:

<b>Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Prosentase</b>	<b>Kategori</b>
5	84- 100	84% - 100%	Sangat baik (SB)
4	68 – 83	68% - 83%	Baik (B)
3	52 – 67	52% - 67%	Cukup (C)
2	36 – 51	36% - 51%	Kurang (K)
1	20 – 35	20 – 35%	Sangat Kurang (SK)

Kudus, 4 Juni 2014

Mengetahui,

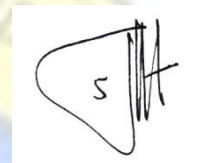
Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**

**Tabel 4.18 HASIL OBSERVASI INDIKATOR PENELITI TERHADAP  
SISWA SIKLUS II PERTEMUAN 3**

Waktu Observasi : 6 Juni 2014  
Tempat : SMK N 1 Kudus  
Observer : Anis hartutik

No	Induk	Responden	Aspek yang diobservasi										Skor	Prosentase	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	14025	RM	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	39	78%	B
2.	14026	RN	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	37	74%	B
3.	14031	VN	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	43	86%	SB
4.	14028	SN	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	39	78%	B
5.	14011	FN	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39	78%	B
6.	14027	IZ	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	42	84%	SB
7.	14004	AY	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	46	92%	SB
8.	14024	PT	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	80%	B

Aspek yang diamati:

1. Mampu menghilangkan rasa tertekan
2. Mampu menghilangkan sikap murung
3. Memiliki semangat hidup yang baik
4. Dapat mengontrol emosi atau amarah yang sedang dirasakan
5. Tidak merusak benda-benda yang ada disekitarnya saat sedang marah
6. Tidak berbicara dengan kata-kata kasar
7. Mampu berfikir dengan logis
8. Mampu menjaga kesehatan dengan baik
9. Mampu berfikir positif
10. Mampu menghilangkan fobia saat melihat sesuatu yang dapat membuatnya takut

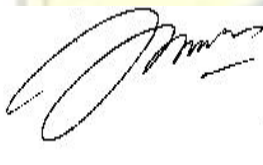


Keterangan :

Skor	Interval	Prosentase	Kategori	Deskriptif Kualitatif
5	42 – 50	84% - 100%	Sangat Baik (SB)	Siswa memiliki manajemen emosi yang sangat baik
4	34 – 41	68% - 83%	Baik (B)	Siswa memiliki manajemen emosi yang baik
3	26 – 33	52% - 67%	Cukup (C)	Siswa memiliki manajemen emosi yang cukup
2	18 – 25	36% - 51%	Kurang (K)	Siswa memiliki manajemen emosi yang kurang
1	10 – 17	20% - 35%	Sangat Kurang (SK)	Siswa memiliki manajemen emosi yang sangat kurang

Kudus, 4 Juni 2014

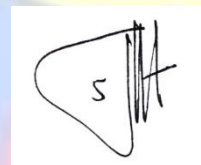
Kolaborator,



**Dra.Noor Janah**

**NIP.19631123 198811 2 001**

Observer,



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**

### Lampiran 9

#### Hasil WawancaraPeneliti Terhadap Guru BK Sebelum Kegiatan Bimbingan Kelompok

1. Tujuan Wawancara :Memperoleh Informasi tentang manajemen emosi siswa sebelum diadakan bimbingan kelompok
2. Tempat Wawancara : Ruang BK
3. Waktu Wawancara : 10 Maret 2014

No.	Aspek- Aspek Wawancara	Jawaban
1.	Menurut ibu, bagaimana hubungan pergaulan sosial siswa dilingkungan sekolah?	Pergaulan siswa disekolah kurang baik.
2.	Menurut ibu, bagaimana sikap dan perilaku siswa ketika berhadapan dengan orang lain?	Masih banyak siswa yang belum mampu bergaul dengan baik.
3.	Menurut ibu, bagaimana sikap siswa dalam mengendalikan emosinya?	Dalam mengendalikan emosi sering kali siswa tidak mampu mengontrol emosi yang sedang dirasakan
4.	Pernahkah ibu mendapat keluhan dari siswa ibu mengenai siswa lain yang manajemen emosinya kurang baik?	Ya, sebagian siswa belum mampu mengendalikan emosinya.
5.	Menurut pendapat ibu, layanan apa yang tepat diberikan kepada anak yang memiliki permasalahan manajemen emosi yang kurang baik?	Layanan yang tepat diberikan untuk permasalahan manajemen emosi adalah menggunakan layanan bimbingan kelompok.
Kesimpulan	Setelah melakukan wawancara terhadap guru BK, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kemampuan manajemen emosi sangat rendah dan mampu ditingkat.	

Interviewer,



(Anis Hartutik)

**Lampiran 10**

**Hasil WawancaraPeneliti Terhadap Wali Kelas Sebelum Kegiatan Bimbingan Kelompok**

1. Tujuan Wawancara :Memperoleh Informasi tentang manajemen emosi siswa sebelum diadakan bimbingan kelompok
2. Tempat Wawancara : Ruang Guru
3. Waktu Wawancara : 10 Maret 2014

No.	Aspek- Aspek Wawancara	Jawaban
1.	Menurut ibu, bagaimana hubungan pergaulan sosial siswa dilingkungan sekolah?	Pergaulan siswa dilingkungan sekolah masih kurang baik.
2.	Menurut ibu, bagaimana sikap dan perilaku siswa ketika berhadapan dengan orang lain?	Sebagian siswa belum mampu bergaul dengan baik.
3.	Menurut ibu, bagaimana sikap siswa dalam mengendalikan emosinya?	Siswa belum mampu mengendalikan emosi, contohnya banyak sebagian siswa yang suka berbicara dengan kata-kata kasar pada saat sedang marah.
4.	Pernahkah ibu mendapat keluhan dari siswa ibu mengenai siswa lain yang manajemen emosinya kurang baik?	Iya saya sering mendapat keluhan dari siswa, contohnya pada saat ada siswa yang berkelahi dengan temannya siswa sering lapor kepada saya.
5.	Menurut pendapat ibu, tindakan apa yang tepat diberikan kepada anak yang memiliki permasalahan manajemen emosi yang kurang baik?	Tindakan yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut ialah sebaiknya siswa diajarkan tentang cara mengendalikan emosi dengan baik. Agar siswa mampu mengendalikan emosi yang sedang dialaminya dengan baik.
Kesimpulan	Setelah dilakukan wawancara terhadap wali kelas X BB2 maka dapat diketahui bahwa siswa belum mampu mengendalikan emosi dengan baik, hal itu terlihat masih banyak siswa yang suka berbicara dengan kata-kata kasar pada saat sedang marah.	

Interviewer,

  
(Anis Hartutik)

### Lampiran 11

#### Hasil WawancaraPeneliti Terhadap Guru BK Sesudah Kegiatan Bimbingan Kelompok

1. Tujuan Wawancara : Memperoleh Informasi tentang manajemen emosi setelah diadakan bimbingan kelompok
2. Tempat Wawancara : Ruang BK
3. Waktu Wawancara : 10 Juni 2014

No.	Aspek- Aspek Wawancara	Jawaban
1.	Setelah peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dengan topik tentang manajemen emosi, menurut ibu bagaimana kemampuan siswa dalam memahami manajemen emosi?	Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama, siswa menjadi lebih baik dalam mengendalikan emosinya.
2.	Setelah peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>psikodrama</i> dengan topik tentang manajemen emosi, menurut ibu bagaimana kemampuan siswa dalam menerapkan manajemen emosi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok?	Setelah diberikan layanan, dalam mengendalikan emosinya siswa menerapkannya dengan pada saat siswa sedang marah siswa mampu mengendalikan amarahnya sehingga siswa tidak berbicara dengan kata-kata kasar.
3.	Setelah peneliti memberika layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dengan topik tentang etika pergaulan, menurut ibu bagaimana sikap dan perilaku siswa dengan teman maupun dengan orang lain?	Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dengan topic etika pergaulan, siswa sudah mampu bergaul dengan baik.
4.	Setelah peneliti memberika layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dengan topik manajemen emosi, menurut ibu bagaimana siswa dalam mengendalikan emosi?	Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>psikodrama</i> dengan topik manajemen emosi, sekarang siswa sudah mampu mengendalikan emosinya dengan baik dan siswa juga mampu berfikir positif.
5.	Setelah peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dengan topik tentang manajemen emosi, menurut ibu adakah peningkatan yang nampak mengenai kemampuan manajemen emosi?	Dalam mengendalikan emosinya siswa sudah mulai terlihat banyak peningkatan, misanya pada saat siswa sedang diejek temannya siswa tersebut lebih cenderung diam karena tidak mau terjadi pertengkaran. Sehingga siswa sudah mampu meredam amarah

		yang sedang dirasakan.
Kesimpulan	Setelah dilakukan wawancara terhadap guru BK X BB2 maka dapat diketahui bahwa siswa dalam mengendalikan emosi sudah baik. Hal itu ditunjukkan dengan siswa yang tidak berbicara dengan kata-kata kasar pada saat sedang marah, dan mampu berfikir positif.	

Interviewer,



(Anis Hartutik)





**Lampiran 12**

**Hasil WawancaraPeneliti Terhadap Wali Kelas Sesudah Kegiatan  
Bimbingan Kelompok**

1. Tujuan Wawancara : Memperoleh Informasi tentang manajemen emosi setelah diadakan bimbingan kelompok
2. Tempat Wawancara : Ruang Guru
3. Waktu Wawancara : 10 Juni 2014

No.	Aspek- Aspek Wawancara	Jawaban
1.	Setelah peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dengan topik tentang manajemen emosi, menurut ibu bagaimana kemampuan siswa dalam memahami manajemen emosi?	Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama, siswa menjadi lebih baik dalam mengendalikan emosinya.
2.	Setelah peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dengan topik tentang manajemen emosi, menurut ibu bagaimana kemampuan siswa dalam menerapkan manajemen emosi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok?	siswa mengendalikan emosi terlihat pada saat siswa sedang marah siswa mampu mengendalikan amarahnya dulu siswa suka berbicara dengan kata-kata kasar saat sedang marah, namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok siswa menjadi tidak berbicara dengan kata-kata kasar meskipun dalam keadaan marah.
3.	Setelah peneliti memberika layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dengan topik tentang etika pergaulan, menurut ibu bagaimana sikap dan perilaku siswa dengan teman maupun dengan orang lain?	Siswa sudah mampu bergaul dengan teman sebayanya dengan baik. Sehingga siswa tidak lagi malu-malu dalam bergaul.
4.	Setelah peneliti memberika layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dengan topik manajemen emosi, menurut ibu bagaimana siswa dalam mengendalikan emosi?	Dalam mengendalikan emosinya siswa mampu berfikir positif, sehingga siswa cenderung lebih berfikir akibatnya sebelum melakukan sesuatu. Sehingga dalam mengendalikan emosinya siswa mampu mengendalikannya dengan baik
5.	Setelah peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dengan topik	Dalam mengendalikan emosinya siswa sudah mulai terlihat banyak peningkatan, Selain itu

	tentang manajemen emosi, menurut ibu adakah peningkatan yang nampak mengenai kemampuan manajemen emosi?	siswa juga mampu meredam amarah yang sedang dirasakan.
Kesimpulan	Setelah dilakukan wawancara terhadap wali kelas X BB2 maka dapat diketahui bahwa siswa mampu mengendalikan emosi dengan baik, hal itu terlihat banyak siswa yang mampu meredam amarahnya sehingga pada saat marah siswa sudah tidak berbicara dengan kata-kata kasar pada saat sedang marah.	

Interviewer,



(Anis Hartutik)



*Lampiran 13*

**DAFTAR KEHADIRAN SISWA SAAT MENGIKUTI LAYANAN  
BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PSIKODRAMA*  
DI KELAS X BB2 SMK N 1 KUDUS**

No.	L/P	NAMA SISWA	SIKLUS I			SIKLUS II		
			1	2	3	1	2	3
1.	P	RM	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.	P	RN	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.	P	VN	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.	P	SN	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.	P	FN	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	L	IZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	P	AY	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8.	P	PT	✓	✓	✓	✓	✓	✓

YAYASAN PEMBINA UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Kampus Gondangmanis Bae Kudus PO. Box 53 Telp/Fax. 0291-438229

---

### PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anis Hartutik

NIM : 2010 31 124

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

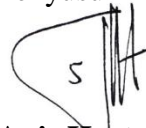
Judul Skripsi : "UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MANAJEMEN  
EMOSI MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KEOMPOK  
DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA SISWA KELAS X BB2  
SMK N 1 KUDUS TAHUN PELAJARAN 2013/2014"

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau yang ditulis oleh orang lain atau telah digunakan sebagai persyaratan penyelesaian studi pada perguruan tinggi lain kecuali pada bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan.

Apabila ternyata terbukti pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Kudus, Agustus 2014

Penyusun



**Anis Hartutik**

**NIM. 2010 31 124**

## RIWAYAT HIDUP

### 1. DATA PRIBADI

Nama : Anis Hartutik  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat Tanggal Lahir : Kudus, 11 Mei 1992  
Alamat : Megawon RT 03 RW 02 Jati Kudus  
Nama Ayah : Munawi  
Nama Ibu : Suwanti  
Anak ke : 3 dari 2 bersaudara

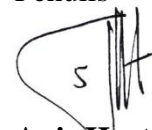
### 2. PENDIDIKAN

- SD N 2 Megawon, lulus tahun 2004
- SMP 3 Bae Kudus, lulus tahun 2007
- SMA 1 Mejubo Kudus, lulus tahun 2010
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
Universitas Muria Kudus lulus tahun 2014

Demikian daftar biodata penulis yang dibuat dengan data yang sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kudus, Agustus 2014

Penulis



Anis Hartutik





YAYASAN PEMBINA UNIVERSITAS MURIA KUDUS

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Gondangmanis Bae, Kudus PO. BOX 53, Telepon (0291) 438229, Fax. (0291) 437198

No. : 1009/FKIP-UMK/B.09.716/IV/2014

17 April 2014

Lamp. : -

Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

Yth. Kepala  
SMK N 1 KUDUS  
di -  
KUDUS

Kami sampaikan dengan hormat bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus :

Nama : ANIS HARTUTIK  
NIM : 201031124  
Fakultas/Progdi : Bimbingan dan Konseling

Akan mengadakan penelitian untuk penulisan skripsi dengan judul, "**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MANAJEMEN EMOSI MELALUI LAUANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA DAPA SISWA KELAS X BB2 SMK N 1 KUDUS TAHUN AJARAN 2013/2014.**"

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon dengan hormat kesediaan Bapak /Ibu berkenan memberikan izin mahasiswa di atas guna memperoleh data yang diperlukan.

Atas perkenan dan bantuan Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.



Dekan,

**Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd**  
NIP. 19621219-198703-1-015





PEMERINTAH KABUPATEN KUDUS  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAHA  
**SMK NEGERI 1 KUDUS**  
Jl. Ganesha II Purwosari Telp./Fax ( 0291 ) 437367, 434010  
Homepage : <http://smkn1kudus.sch.id/>  
E – mail : [info@smkn1kudus.sch.id](mailto:info@smkn1kudus.sch.id)  
KUDUS 59316

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 420 / 563 / 14.08/2014

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMK Negeri 1 Kudus

### **MENERANGKAN**

Kepada :

Nama : ANIS HARTUTIK  
N I M : 201031124

Telah melakukan penelitian di SMK Negeri 1 Kudus.

Demikian Keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kudus, 15 Agustus 2014

Kepala Sekolah



**Drs. Sudirman, M.Pd.**

NIP. 19571215 198303 1 017



YAYASAN PEMBINA UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Kampus Gondangmanis Bae Kudus PO. Box 53 Telp/Fax. 0291-438229

---

### KETERANGAN SELESAI BIMBINGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dra. Hj. Sutarti, SE, MM  
NIP : 195104201982032001  
Jabatan : Pembimbing I

Nama : Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.  
NIS : 0610713020001008  
Jabatan : Pembimbing II

Menerangkan bahwa

Nama : Anis Hartutik  
NIM : 2010 31 124  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

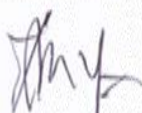
Telah menyelesaikan bimbingan skripsi yang berjudul:

"UPAYA PENINGKATKAN KEMAMPUAN MANAJEMEN EMOSI MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA SISWA KELAS X BB2 SMK N 1 KUDUS TAHUN PELAJARAN 2013/2014".

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai syarat untuk mengajukan permohonan ujian akhir.

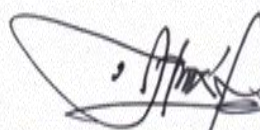
Kudus, Agustus 2014

Pembimbing I



**Dra. Hj. Sutarti, SE, MM**  
**NIP. 195104201982032001**

Pembimbing II



**Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.**  
**NIS. 06107113020001008**

YAYASAN PEMBINA UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Kampus Gondangmanis Bae Kudus PO. Box 53 Telp/Fax. 0291-438229

---

### PERMOHONAN UJIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anis Hartutik  
NIM : 2010 31 124  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan menempuh ujian skripsi.

Bersama ini saya lampirkan:

1. Surat pernyataan mahasiswa tentang orisinalitas skripsi
2. Surat keterangan selesai bimbingan skripsi
3. Naskah skripsi 4 eksemplar
4. Tanda bukti pembayaran biaya bimbingan dan ujian skripsi
5. Transkrip nilai yang telah lulus dengan IPK minimal 3,0

Kudus, Agustus 2014

Mengetahui  
Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling



**Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.**  
NIS. 0610713020001008

Pemohon



**Anis Hartutik**  
NIM. 2010 31 124





YAYASAN PEMBINA UNIVERSITAS MURIA KUDUS

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Kampus UMK Gondangmanis Bae Kudus Po Box 53 phone/fax. 0291-438229

### BERITA ACARA BIMBINGAN

Nama : Anis Hartutik

Nim/Semester : 2010 31 124 / VIII

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Pembimbing : 1. Dra. Hj. Sutarti, SE, MM.

2. Dra. Sumarwiyah, M. Pd., Kons.

No.	Hari / Tanggal	Bagian / Bab / Hasil yang Dikonsultasikan	Tandatangan		Keterangan
			Pembimbing	Mahasiswa	
1.	Jumat 4-4-14	Proposal	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	Revisi
2.	Jelas 15-4-14	Proposal	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	Revisi
3.	Jumat 16-5-14	Proposal	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	Selesai
4.	Kabu 4-6-14	Proposal	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	Selesai



5	Rabu. 11-6-14	Pro pond.	Thy.		acc ventur. diseminorah
6	Jelara. 14-7-14	Bab I II III IV	Thy.		acc bab I II III devi si bab III.
7	Jelara. 21-7-14	Bab. IV	Thy.		acc bab IV lanjutan bab V VI
8	Ramis. 24-7-14	Bab V VI	Thy.		devi si bab V VI.
9	Jelara. 5-8-14	Bab V VI	Thy.		acc bab V VI lanjut lupa keseluruhan

10. Seminar 18-8-14	Keseluruhan	Thy.		Temporal Semburan
11. Sabtu 23-8-14	Keseluruhan	Thy.		Acc untuk Uji-Striptis





YAYASAN PEMBINA UNIVERSITAS MURIA KUDUS

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Kampus UMK Gondangmanis Bae Kudus Po Box 53 phone/fax.0291-438229

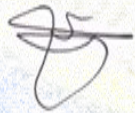



### BERITA ACARA BIMBINGAN

Nama : Anis Hartutik

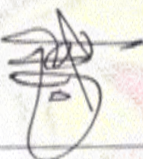
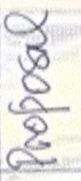
Nim/Semester : 2010 31 124 / VIII

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

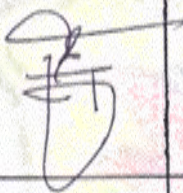

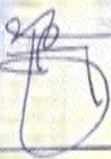

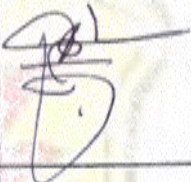
Pembimbing : 1. Dra. Hj. Sutarti, SE, MM.  
2. Dra. Sumarwiyah, M. Pd., Kons.

No.	Hari / Tanggal	Bagian / Bab / Hasil yang Dikonsultasikan	Tandatangan		Keterangan
			Pembimbing	Mahasiswa	
1.	Jumat 21/3/2014	proposal Bab 1, 2, 3			- Latar Belakang - Bab I - Bab III
2.	Pabu 26/3/2014	proposal Bab 3			- Bab II Indikator Keterhasian




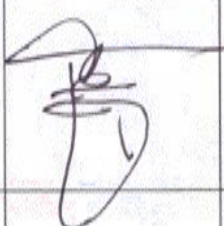
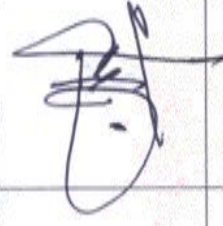
3.	Jum'at	Proposal	<p>  </p>	<p>           latar belakang tidak runtuh            Aliran - word ke.6.            Rumus di belakang,            Jelas penelitian di reran         </p>
				<p>           Definisi Operasional &amp; variabel            Sekelompok Emosi negatif            Konsep tentang Mana gement            emosi yang kurang            Materi belum ada            Tabel Observasi belum ada!         </p>
A.	Selasn. 10 Juni 2014	Proposal	<p>  </p>	<p>           Tabel Observasi di Email            dan dg Emosi negatif (GEMR).            Kriteria benclaa            Buat Lembar pengesahan.            Buat Daftar Isi.         </p>



5	Semua 16 Juni 2014	Proposal		-	<del>Statemen</del> - di buat positif
6	Glasa 17 Juni 2014	Proposal		-	Ace. Segera Daftar Seminar
7	Susanto 28 Juni 2014	Proposal		-	Ace. Revisi Proposal
8	Rabre 23 Juli 2014	Bab 1 2 3.		-	Ace. Bab 1 2 3.
9	Kamus 7 Agustus 2014.	Bab 4 5 6.		- - -	- Miteri pada perencanaan - tabel dan pembuatannya - Tabel lebih kecil



				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laporan hasil penelitian di bagian per kelas 3 per minggu V.</li> <li>- Per indikator dan di kelas dg teori pada kagaz teori.</li> <li>- Simpulan sesuai dg tugas</li> </ul>
D. Simi 10. Agustus 2014	Bab A.S.6.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelaksanaan di deskripsi sesuai tahapan penelitian</li> <li>- Deskripsi di beri kategori.</li> <li>- Btk &amp; hasil dalam aka</li> <li>- Bab 5 ditambah regulasi dari bab. Bab II. Kagaz penelitian</li> <li>- Simpulan no 2 direvisi</li> <li>- Simpulan di sesuaikan hasil per penelitian</li> </ul>	

					- Buat Skripsi lengkap.
11	Rahm 20 Agustus 2014.	Skripsi			<p>- Abstrak di rerinci paragraf bukan sesuai</p> <p>- Pelaksanaan lebih di jabar kan atau di deskripsikan secara lengkap.</p> <p>- Hasil penelitian Okay.</p>
12	Jum'at 22 Agustus 2014.	Skripsi			<p>Ace Skripsi Segera daftar ujian.</p>